

YANG MULIA DAGPO RINPOCHE

PRINSIP-PRINSIP KARMA &  
AKIBATNYA  
SUMBER SEGALA KEBAHAGIAAN  
BAGIAN 1

Disampaikan pada tanggal 21 – 24 Februari 2013  
di Biezenmortel, Belanda

Diterjemahkan dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris  
oleh : Rosemary Patton

Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia  
oleh : Candri Jayawardhani



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia  
Buku ini tidak untuk diperjual-belian

Cetakan I, September 2013  
Pembagian secara gratis sebanyak 1000 eksemplar

## PRINSIP-PRINSIP KARMA & AKIBATNYA SUMBER SEGALA KEBAHAGIAAN

Dibabarkan oleh :  
Yang Mulia Dagpo Rinpoche  
Transkrip Bahasa Indonesia : Candri Jayawardhani  
Perancang Sampul : Heriyanto  
Penata Letak : Heriyanto

Hak Cipta Naskah Terjemahan Indonesia ©2013 Dharma Center Kadam Choeling  
Indonesia

Copyright © 2013 by Kadam Choeling Indonesia  
Hak cipta naskah terjemahan bahasa Indonesia adalah milik  
Dharma Center Kadam Choeling Indonesia.

Dilarang Memperbanyak dalam bentuk apapun, sebagian maupun keseluruhan, tanpa  
izin tertulis dari Dharma Center Kadam Choeling Indonesia. Isi buku ini boleh di-  
kutip untuk rujukan tanpa perlu izin khusus dari penerbit dengan tetap mencantumkan  
nama penerbit.

Dharma Center Kadam Choeling Indonesia  
Alamat : Jalan Sederhana No.83 Bandung, 40161  
Email : [info@kadamchoeling.or.id](mailto:info@kadamchoeling.or.id)  
Situs : [www.kadamchoeling.or.id](http://www.kadamchoeling.or.id)



TRANSKRIP  
*Naskah Pelajaran Dharma*  
2013



*KCI / Vivi Siskayanti*



## ~\*~ BIOGRAFI SINGKAT ~\*~

**D**agpo Rinpoche juga dikenal dengan nama *Bamchoe Rinpoche*, dilahirkan pada tahun 1932 di distrik Konpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia dua tahun, beliau dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Ketika berusia enam tahun, beliau memasuki vihara Bamchoe, di dekat distrik Dagpo. Di vihara tersebut, beliau belajar membaca dan menulis, juga mulai belajar dasar-dasar sutra dan tantra. Pada usia tiga belas tahun, beliau memasuki vihara *Dagpo Shedrup Ling* untuk mempelajari lima topik utama dari filosofis Buddhis, yaitu: Logika, Paramita, Madhyamika, Abhidharma, dan Vinaya.

Setelah belajar selama 11 tahun di *Dagpo Shedrup Ling*, Dagpo Rinpoche melanjutkan studinya di Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari empat universitas yang dimiliki vihara tersebut, yaitu *Gomang Dratsang*. Di sana beliau memperdalam pengetahuan tentang filosofi Buddhis dan khususnya beliau belajar filosofi berdasarkan buku pelajaran (*textbook*) dari Gomang Dratsang, yaitu komentar dari *Jamyang Shepa*. Selama beliau tinggal di *Gomang Dratsang* (dan kemudian juga ketika di pengungsian, di India dan Eropa), beliau belajar di bawah bimbingan Guru dari Mongolia yang termasyhur *Geshe Gomang Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche*.



Karena tempat belajar beliau tidak jauh dari Lhasa sebagai ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak ceramah Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda. Oleh karena itu, Rinpoche adalah salah satu dari sedikit Lama (Guru) pemegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap **Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, telah belajar dari 34 guru Buddhis, khususnya dua tutor (pembimbing) dari H.H. Dalai Lama ke-14, yaitu *Kyabje Ling Rinpoche* dan *Kyabje Trijang Rinpoche*, dan juga dari H.H. Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, Rinpoche belajar Lima Topik Utama dan Tantra (beliau telah menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain itu, beliau juga belajar astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

Beliau belajar di *Gomang Dratsang* hingga penyerbuan komunis ke Tibet tahun 1959. Pada tahun itu, di usia 27 tahun, beliau menyusul H.H. Dalai Lama ke-14 dan guru-guru Buddhis lainnya, menuju pengasingan di India. Tidak lama setelah kedatangannya di India, beliau diundang ke Perancis untuk membantu para Tibetologis Perancis dalam penelitian mereka tentang agama dan budaya negeri Tibet. Para ilmuwan Eropa ini tertarik untuk mengundang beliau karena keintelektualan serta pemikiran beliau yang terbuka (*open minded*). Dengan nasehat dan berkah dari para gurunya, beliau memenuhi undangan tersebut dan mendapat beasiswa *Rockefeller*. Beliau adalah Lama pertama yang tiba di Perancis. Beliau mengajar Bahasa dan Budaya Tibet selama 30 tahun di *School of Oriental Studies*, Paris. Setelah pensiun, beliau tetap melanjutkan studi dan riset pribadinya. Beliau telah banyak membantu



menyusun buku tentang Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

Setelah mempelajari Bahasa Perancis dan Inggris serta menyerap pola pikir orang barat, pada tahun 1978 beliau akhirnya bersedia untuk mulai mengajar Dharma mulia dari Buddha Sakyamuni. Pada tahun itu, beliau mendirikan pusat Dharma yang bernama Institut Ganden Ling di *Veneux-Les Sablons*, Perancis. Di tempat inilah, beliau memberikan pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, diantaranya ke Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun **1989**. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk membabarkan Dharma, memberikan transmisi ajaran Buddha, khususnya ajaran Lamrim, dan memberikan beberapa inisiasi serta berkah.

## **RIWAYAT MASA LAMPAU**

Dagpo Rinpoche yang sekarang, dikenali oleh H.H.Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Rinpoche terdahulu ini sebelumnya sudah dikenali sebagai reinkarnasi seorang mahaguru yang berasal dari Indonesia yang bernama **Suvarnadwipa Dharmakirti (Serlingpa)**. Suvarnadwipa terlahir dalam keluarga *Sri-Vijayendra-Raja* (Raja Sriwijaya), yang juga merupakan bagian dari keluarga *Sailendravamsa* (Dinasti Sailendra, di Yavadwipa), karena *Sri-Maharaja Balaputradewa* (Raja Sriwijaya) adalah putra dari Sri-



*Maharaja Smaratungga* (Raja Sailendra). Wangsa Sailendra-lah yang membangun Candi Borobudur. Keluarga leluhur Rinpoche juga berperan dalam Perguruan Tinggi Agama Buddha Nalanda, yang berkembang pada masa pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada abad ke-7. Suvarnadwipa kemudian menjadi Bhikshu dengan nama ordinasi *Dharmakirti*. Beliau melatih diri di berbagai tempat, termasuk juga belajar ke India. Berkat usahanya yang keras dan himpunan kebajikannya yang sangat banyak, akhirnya beliau berhasil mencapai realisasi tertinggi sebagai seorang Bodhisattva. Kemasyhuran beliau sebagai seorang guru Mahayana, khususnya ajaran Bodhicitta tersebar jauh hingga ke India, Cina, serta Tibet. Di Tibet beliau dikenal dengan nama **Lama Serlingpa**.

Atisha menempuh perjalanan selama 13 Bulan melalui laut dari India, dengan kondisi yang sangat sulit, untuk bertemu dengan Suvarnadwipa di Indonesia, untuk mendapatkan instruksi tentang Bodhicitta (tekad mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk) dari beliau. Suvarnadwipa memberikan transmisi ajaran yang berasal dari Manjushri, yaitu “*Menukar Diri Sendiri dengan Makhluk Lain*” (*Exchanging Self and Others*). Setelah belajar dari Suvarnadwipa, Atisha kembali ke India dan kemudian di undang ke Tibet. Di sana Atisha memainkan peranan yang sangat penting untuk membawa pembaharuan bagi Agama Buddha. Atisha menjadi salah satu mahaguru yang sangat dihormati dalam Agama Buddha Tibet. Kedua guru besar ini, Suvarnadwipa dan Atisha, bertemu kembali dalam masa sekarang dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai *Pabongkha Rinpoche*





dan menerima ajaran tentang Bodhicitta dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup ini mempunyai peranan yang sangat penting bagi Buddhisme Tibet dengan menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal atas penjelasannya tentang Lamrim dan atas realisasi beliau akan Bodhicitta. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari Beliau sehingga mendapatkan realisasi atas ajaran Lamrim tersebut.

Silsilah kelahiran kembali Dagpo Rinpoche lainnya sangat banyak. Termasuk guru-guru besar seperti Bodhisattva *Taktunu* yang hidup pada masa Buddha terdahulu. Beliau rela menjual sepotong dagingnya untuk memberi persembahan kepada gurunya. Selain itu, yogi India bernama *Virupa* dan cendekiawan Gunaprabha juga diyakini adalah inkarnasi dari Rinpoche.

Di Tibet sendiri, guru-guru yang termasuk ke dalam silsilah Dagpo Rinpoche adalah Marpa Lotsawa Sang Penerjemah, yang mendirikan sekte Buddhis Kagyu. Beliau terkenal karena menjadi guru yang membimbing Jetsun Milarepa mencapai pencerahan dengan latihan yang sangat keras. Selain itu juga, Londroel Lama Rinpoche, guru meditasi dan cendekiawan yang penting pada abad ke-18, siswa dari H.H. Dalai Lama ke-7. Seperti juga Milarepa, Londroel Rinpoche juga mempunyai masa muda yang sulit. Beliau menjadi salah satu guru terkemuka pada abad tersebut, dan guru dari para cendekiawan di antaranya Jigme Wangpo. Beliau juga menyusun risalah sebanyak 23 jilid. Pada masa kini, sejumlah Kepala Vihara Dagpo Shedrup Ling juga termasuk dalam reinkarnasi Rinpoche sebelumnya.



## ~\*~ SESI I ~\*~

( 15:30 - 18:00 WIB, 22 FEBRUARI 2013 )

**S**eperti yang sudah dijelaskan tadi malam (pada sesi *Opening Speech*), yang paling penting bagi kita adalah mengendalikan batin hingga pada tahap kita benar-benar sanggup menguasainya. Kondisi kita saat ini adalah kondisi yang berkebalikan. Saat ini, kita dikuasai dan dikendalikan oleh batin. Dan karena di dalam batin kita yang dominan berkuasa adalah klesha, maka klesha bebas beraksi sesuka hatinya.

Kesampingan orang-orang yang memang sedang sakit, karena mereka berada dalam kondisi yang berbeda. Tapi sejauh menyangkut orang-orang yang berada dalam kondisi normal, kapan pun muncul situasi yang tidak disukai, maka mereka akan dengan sangat mudah bereaksi secara negatif. Orang-orang gampang bereaksi hanya dengan sedikit provokasi saja, misalnya sekilas pandangan yang tidak menyenangkan atau beberapa patah kata yang kasar. Kondisi ini terjadi akibat kurangnya kendali atas batin. Kita tidak mampu menahan diri untuk tidak bereaksi secara negatif kalau terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan yang kita inginkan.

Barangkali kita mengalami kebahagiaan hingga tingkat tertentu dalam hidup ini, lalu sesuatu terjadi dan kita serta-merta



kehilangan kesenangan tersebut. Segala sesuatu bisa berubah. Pada waktu tertentu barangkali segala sesuatu berjalan lancar, tapi kemudian tiba-tiba saja terjadi sesuatu. Kita kehilangan kendali atas situasi berikut batin kita sendiri dan akhirnya mengalami kesedihan.

Jika kita ingin mendapatkan kedamaian batin, hanya ada satu hal yang harus dilakukan, yaitu mengembangkan batin. Kita harus mengendalikan batin kita sendiri. Kalau sampai kita gagal melakukan tugas yang satu ini, dan sebaliknya memusatkan perhatian pada hal-hal lain seperti berjuang meraih keamanan finansial, mengumpulkan teman dan sahabat, menumpuk kekayaan, atau apa pun itu yang kita upayakan — tapi kita tidak berupaya melatih batin, maka tidak mungkin kita bisa meraih kebahagiaan stabil yang diinginkan. Segala bentuk kebahagiaan di luar kendali atas batin hanyalah kesenangan sementara yang sifatnya tidak stabil.

Untuk mendapatkan dan mempertahankan kebahagiaan yang stabil, kita harus mengendalikan batin. Silahkan Anda semua merenungkan apakah yang saya sampaikan ini benar atau tidak. Jangan karena semata-mata saya yang mengatakannya lalu Anda menerimanya begitu saja. Anda boleh merenungkannya dan memeriksa apakah itu betul atau tidak. Tapi, jangan dipikirkan sebatas intelektual atau secara abstrak saja. Anda bisa mengaitkan penjelasan ini dengan pengalaman hidup Anda sendiri. Kaitkanlah dengan kejadian-kejadian nyata dalam hidup Anda dan periksalah apakah yang saya jelaskan benar atau tidak. Merenung dan berpikir dengan cara seperti ini bukanlah sesuatu yang tidak bisa Anda lakukan. Justru sebaliknya, Anda memiliki kemampuan untuk



merenung dan dengan demikian Anda bisa merenung dengan mengaitkannya pada pengalaman diri sendiri.

Hidup Anda bergantung pada Anda sendiri. Bukan berarti faktor-faktor eksternal tidak berperan, namun secara esensial kebahagiaan bergantung pada diri sendiri. Kebahagiaan bergantung pada kondisi batin, yaitu kemampuan untuk memiliki kerangka berpikir yang benar dan memiliki kondisi batin yang berbahagia terlepas dari kondisi dan situasi eksternal. Kebahagiaan terletak di tangan Anda sendiri. Artinya, kita semua bertanggung-jawab atas kebahagiaan kita sendiri. Jika terus-menerus bergantung pada faktor-faktor eksternal, seseorang tidak akan mendapatkan kebahagiaan yang diinginkannya.

Kita semua — tak peduli siapa dan apa latar belakangnya — harus berupaya untuk mengembangkan batin. Mengembangkan batin bukanlah sesuatu yang hanya terbatas bagi praktisi buddhis saja. Bahkan, sesungguhnya, upaya mengembangkan batin berlaku untuk semua makhluk karena pada dasarnya semua makhluk ingin bahagia. Dalam kasus Anda yang hadir di sini, Anda semua memiliki kecerdasan dan kemampuan untuk berlatih mengembangkan batin. Kesempatan yang berharga ini tidak dimiliki oleh makhluk yang terlahir sebagai binatang. Walaupun binatang juga berkeinginan untuk bahagia, namun mereka tidak memiliki kemampuan untuk melatih batin. Tapi Anda semua yang ada di sini memiliki kemampuan untuk melaksanakan tugas terpenting yang sudah terhampar di depan mata Anda semua.



Lain halnya apabila ada di antara Anda di sini yang merupakan seorang Arya atau Arahata, atau seorang praktisi tingkat tinggi, atau seorang yogi besar. Bagi makhluk-makhluk tersebut, tugas mereka sudah selesai. Bagi makhluk agung seperti itu, kecil kemungkinan mereka masih perlu datang untuk mendengarkan ajaran pada sesi seperti ini. Tapi, bagi para praktisi buddhis, melatih batin adalah tugas utama yang harus mereka laksanakan. Jika ada orang yang mengaku sebagai praktisi buddhis dan melakukan banyak hal yang dianggap sebagai praktik buddhis tapi tidak melatih dan mengendalikan batinnya sendiri, maka apa pun yang dilakukannya itu tidak termasuk kategori praktik buddhis.

Tentu saja, apa yang saya sampaikan tidak berlaku untuk para Arya dan Arahata. Tapi, kalau Anda semua di sini adalah manusia biasa seperti saya, janganlah menganggap nasihat ini sebagai angin lalu. Kita semua memiliki batin dan kita semua memiliki kualitas baik berikut kekurangan dan sifat-sifat jelek. Ada kualitas dan keburukan yang tampak ke permukaan, tapi ada juga kualitas dan keburukan yang masih berada pada level potensi. Contoh kualitas baik misalnya mengembangkan keyakinan. Contoh kejelekan misalnya klesha akar dan klesha sekunder. Kalau Anda masih seperti saya, maka di dalam batin kita masih terdapat seluruh klesha tersebut. Dan selama batin masih memiliki klesha, maka tidak mungkin kita bisa benar-benar bahagia. Karena itu, penting sekali bagi kita untuk mengendalikan batin.

Tentu saja klesha tidak bisa dibuang seluruhnya hanya dalam waktu tiga hari sebagaimana waktu yang kita miliki dalam retreat ini.



Alangkah baiknya kalau memang bisa, tapi itu tidak mungkin. Tapi, yang bisa dilakukan dalam waktu tiga hari adalah mengurangnya, melemahkan kekuatan klesha sehingga sebagian dari kekuatan klesha itu bisa disingkirkan. Contohnya, bila di antara Anda sekalian ada yang sifatnya gampang naik darah, sangat tinggi hati, masih kikir dan pelit, atau memiliki kemelekatan yang kuat, maka dalam waktu beberapa hari ke depan, Anda bisa berusaha untuk memeriksa faktor-faktor mental pengganggu tersebut dan berusaha untuk mencegah agar mereka tidak muncul ke permukaan dan mengambil alih batin secara keseluruhan. Itu adalah sesuatu yang sangat mungkin Anda lakukan berdasarkan kemampuan Anda saat ini.

Kalau dalam beberapa hari ke depan Anda mampu melaksanakan instruksi untuk mengendalikan klesha dan mengamati batin seperti itu, maka itu adalah sesuatu yang sangat baik dan luar biasa. Bagaimana caranya mengendalikan klesha? Tidak cukup kalau kita mengatakan, “Saya tidak akan membiarkan amarah muncul.” Atau, “Saya tidak akan membiarkan kemelekatan muncul.” Tindakan seperti itu belum cukup untuk mengatasi sebuah klesha. Untuk mengatasinya kita harus mengembangkan cara berpikir yang berkebalikan dengan klesha itu sendiri. Kalau kita mengembangkan sebuah kondisi batin yang bajik, maka sifat kebalikannya seperti kemelekatan yang kuat, kemarahan, dan sebagainya, tidak akan muncul.

Barangkali ada di antara Anda yang berpikir apa gunanya melawan klesha-klesha utama hanya dalam waktu tiga hari kalau setelah tiga hari berlalu Anda toh akan kembali pada kebiasaan lama. Pemikiran seperti itu sangat tidak tepat. Jika Anda bisa berupaya



dengan sebaik-baiknya dalam waktu tiga hari, dan kemudian setelah tiga hari berlalu, ketika klesha hendak muncul kembali atau menunjukkan tanda-tanda akan muncul, maka Anda bisa berupaya agar setidaknya klesha tersebut jangan sampai menguasai batin sepenuhnya.

Ibarat seseorang yang kedapatan oleh Anda telah berbohong. Ketika orang ini hendak berbohong lagi kepada Anda, maka ia akan merasa malu, barangkali tidak berani menatap mata Anda secara langsung. Dengan cara yang sama, kalau Anda sudah berhasil mengurangi kekuatan sebuah klesha, maka ketika klesha itu muncul berikutnya, ia seperti klesha yang sudah pernah ditaklukkan. Anda sudah pernah mengendalikan atau melawan klesha tersebut sehingga ketika klesha ini hendak beraksi, ibarat orang yang sudah kedapatan berbohong, ia akan merasa malu-malu dan tidak bisa beraksi terlalu kuat.

Jika Anda berupaya sekuat tenaga untuk mengendalikan dan mengatasi klesha, maka yang bisa Anda lakukan hanyalah sebatas mengendalikan, tapi tidak bisa menyingkirkannya secara pasti. Alasannya semata-mata karena penawarnya tidak cukup kuat untuk menyingkirkan klesha secara definitif. Untuk benar-benar menyingkirkan klesha, kita harus mengatasi langsung pada akarnya. Akar dari semua klesha adalah sikap mencengkeram adanya eksistensi diri yang berdiri sendiri. Sebelum mengatasi dan menyingkirkan klesha akar, maka Anda tidak bisa menyingkirkan klesha secara keseluruhan. Tapi, untuk sementara waktu, Anda tetap bisa berupaya untuk mengendalikannya.





Ketika kita memunculkan kemarahan atau kemelekatan terhadap seseorang atau sesuatu, maka kita memiliki persepsi bahwa seseorang atau sesuatu itu memiliki eksistensi yang sejati, mereka bisa muncul dari dirinya sendiri dan bisa berdiri sendiri tanpa bergantung pada hal lain. Persepsi atau pandangan akan sesuatu yang berdiri sendiri inilah yang mendorong kita untuk merasakan kemarahan atau kemelekatan. Seandainya kita tidak memiliki persepsi atau pandangan seperti itu, maka kita tidak akan memunculkan kemarahan dan kemelekatan pada orang atau benda tersebut.

Sebagai contoh, biasanya kita marah pada seseorang atau sesuatu yang kita anggap tidak menarik, tidak menyenangkan, tidak bagus, dan sebaliknya kita menginginkan sesuatu yang kita anggap menarik, memikat, dan menyenangkan. Sesuatu yang kita anggap memiliki sifat menarik atau tidak menarik yang hakiki, yang muncul dengan sendirinya, tanpa bergantung pada hal lain inilah yang mengakibatkan kita memunculkan kemarahan dan kemelekatan. Jika kita tidak memiliki pandangan akan sesuatu yang memiliki sifat menarik atau tidak menarik yang hakiki pada dirinya sendiri, maka kita pun tidak akan membangkitkan kemarahan atau nafsu keinginan terhadap objek tersebut.

Seorang guru Tibet, Raja Dharma Dromtonpa mengatakan bahwa di antara semua instruksi, yang paling mengagumkan adalah Tripitaka atau Tiga Keranjang yang berisi kata-kata Buddha. Seluruh instruksi ini kemudian bisa dipadatkan menjadi satu tahapan jalan yang sesuai untuk ketiga jenis praktisi. Instruksi ini disebut "Pelita



Sang Jalan Menuju Pencerahan”, atau nama lainnya adalah Tahapan Jalan Menuju Pencerahan.

Oleh guru-guru besar masa lalu, instruksi ini diibaratkan sebuah untaian tasbih yang terbuat dari emas. Jika Anda memiliki sebuah tasbih yang terbuat dari emas dan kemudian tasbih ini dijual, maka Anda bisa memperoleh pendapatan yang cukup untuk seumur hidup. Hanya dengan menjual satu butir tasbih yang terbuat dari emas, uang yang diperoleh cukup untuk bertahap hidup selama beberapa hari kalau tidak lebih.

Hal yang sama berlaku untuk Tahapan Jalan Menuju Pencerahan. Jika Anda mempraktikkan keseluruhan tahapan jalan, maka Anda akan mencapai seluruh tujuan yang hendak dicapai. Tapi, dengan mempraktikkan satu bagian pada tahapan jalan saja pun, itu sudah akan membawa banyak manfaat. Satu bagian pada tahapan jalan yang dipraktikkan dengan baik akan memberikan kontribusi yang sangat besar bagi pencapaian tujuan menyeluruh. Itu sebabnya dalam bait yang diucapkan oleh Dromtonpa, baris keempatnya berbunyi, “memenuhi tujuan masing-masing dan seluruh makhluk secara keseluruhan.”

Terlepas dari apakah seseorang termasuk praktisi kapasitas kecil, menengah, atau agung, maka sesuai dengan analogi tersebut, kita bahkan tidak perlu mengambil seluruh untaian tasbih emas, tapi cukup mengambil satu butir, misalnya “Karma dan Akibat-akibatnya,” yakni topik yang sekarang akan kita pelajari, renungkan, dan meditasikan.



Topik “Karma dan Akibat-akibatnya” bukanlah topik yang asing bagi sebagian besar Anda yang hadir di sini. Kebanyakan dari Anda sudah mempelajari topik ini secara menyeluruh. Saya yakin banyak juga yang sudah merenungkannya. Barangkali ada beberapa orang pendatang baru tapi saya rasa bagi sebagian besar yang hadir di sini topik ini bukan sebuah topik yang baru.

Berikutnya, walaupun Anda sudah pernah mendengarkan penjelasan topik ini berkali-kali, namun Anda tetap harus berupaya untuk mempelajari apa yang akan Anda dengarkan hari ini. Terkecuali bagi orang-orang yang memang benar-benar sudah mencapai realisasi pada Tahapan Jalan, maka mendengarkan ulang topik ini tidak akan merugikan, tapi justru akan bermanfaat.

Dalam retreat ini saya akan memberikan transmisi lisan Garis-garis Besar Lamrim secara keseluruhan. Sekarang, saya akan membacakan Garis-garis Besarnya hingga poin “Karma dan Akibat-akibatnya”. Lalu, saya akan memberikan penjelasan terkait topik ini. Sisa poin-poin pada Garis-garis Besar Lamrim akan saya berikan menjelang berakhirnya retreat ini, sekaligus sebagai pertanda baik.

Penting sekali bagi Anda semua untuk menarik manfaat penuh dari kehadiran Anda di sini, dengan cara mendengarkan ajaran dengan motivasi yang bajik. Bagi buddhis, maka motivasinya adalah mengakhiri penderitaan semua makhluk dan mempersembahkan kebahagiaan tertinggi pada mereka. Kondisi Anda saat ini telah mendapatkan kemuliaan terlahir sebagai manusia. Oleh karena itu, sekarang adalah saatnya bagi Anda untuk berjuang meraih



Kebuddhaan yang lengkap sempurna demi mencapai tujuan semua makhluk.

Bagi yang bukan buddhis, Anda harus berpikir bahwa Anda telah mendapatkan kesempatan yang sangat luar biasa dalam kehidupan ini. Gunakanlah kesempatan ini bukan hanya meraih kebahagiaan diri sendiri, tapi juga membantu sebanyak-banyaknya makhluk lain. Itulah sebabnya Anda berada di sini untuk mendengarkan sebuah penjelasan yang akan mengembangkan batin dan kapasitas Anda untuk menolong orang lain.

*[Tiga menit untuk membangkitkan motivasi]*

Sebelum memberikan transmisi lisan “Instruksi-instruksi Guru yang Berharga,” saya hendak menyapa semua peserta yang mengikuti retreat ini melalui siaran webcast — yang tersebar di berbagai negara di berbagai belahan bumi berbeda. Saya tidak berkesempatan memberikan sapaan pada sesi tadi malam. Karena Anda semua mendengarkan sekarang, maka saya hendak menyapa Anda semua. Ketahuilah bahwa walaupun Anda tidak berada di sini secara fisik, tapi sebenarnya kita semua berbagi kebersamaan. Para peserta webcast bisa hadir di sini secara mental dan menurut saya ini jauh lebih penting.

Bagi Anda yang memiliki teks Garis-garis Besar Lamrim, silahkan ikuti transmisi yang akan diberikan. Jika tidak, maka Anda bisa mengikuti transmisi secara mental.



[*Transmisi “Instruksi Guru-guru yang Berharga” hingga bagian “Karma dan Akibat-akibatnya”*]

[*Istirahat sejenak*]

Garis-garis besar Lamrim terbagi menjadi empat bagian besar, yaitu:

1. Penjelasan kualitas-kualitas agung guru spiritual untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran (Lamrim).
2. Penjelasan kualitas-kualitas agung ajaran (Lamrim) itu sendiri untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi-instruksi.
3. Bagaimana cara mendengarkan dan mengajarkan ajaran dengan kedua kualitas di atas.
4. Bagaimana kita para murid dibimbing dengan ajaran Lamrim yang sebenarnya.

Poin keempat, bagaimana kita para murid dibimbing dengan ajaran Lamrim yang sebenarnya, terbagi menjadi dua:

1. Bagaimana cara bertumpu kepada guru spiritual kita, akar dari sang jalan.
2. Setelah bertumpu padanya, bagaimana secara bertahap mengembangkan batin kita.

Poin kedua, setelah bertumpu padanya, bagaimana secara bertahap mengembangkan batin kita, terbagi menjadi tiga bagian besar:

1. Melatih batin pada tahap-tahap jalan yang dijalankan bersama-sama dengan makhluk-makhluk dengan tingkat motivasi awal.
2. Melatih batin pada tahap-tahap jalan yang dijalankan bersama-



sama dengan makhluk-makhluk dengan tingkat motivasi menengah.

3. Melatih batin pada tahap-tahap jalan makhluk-makhluk dengan tingkat motivasi tertinggi.

Jalan yang dijalankan bersama dengan makhluk-makhluk motivasi awal terbagi menjadi dua:

1. Mengembangkan sikap yang merupakan ketertarikan terhadap kelahiran-kelahiran kembali kita di masa yang akan datang.
2. Bertumpu pada metode untuk merealisasikan kebahagiaan dalam kelahiran-kelahiran kembali yang akan datang.

Poin kedua, bertumpu pada metode untuk merealisasikan kebahagiaan dalam kelahiran-kelahiran kembali yang akan datang, mempunyai dua bagian:

1. Berlatih mengambil perlindungan, pintu gerbang utama untuk memasuki Dharma.
2. Mengembangkan keyakinan terhadap hukum karma dan akibat-akibatnya, akar segala kebahagiaan.

Poin yang kedua, mengembangkan keyakinan terhadap hukum karma dan akibat-akibatnya, akar segala kebahagiaan, mempunyai tiga bagian:

1. Merenungkan aspek-aspek umum karma dan akibat-akibatnya.
2. Merenungkan aspek-aspek khusus karma dan akibat-akibatnya.
3. Setelah merenungkannya, bagaimana cara menghindar dari perbuatan negatif dan mempraktikkan kebajikan.



Poin pertama, merenungkan aspek-aspek umum karma dan akibat-akibatnya, mempunyai dua bagian:

1. Perenungan yang sesungguhnya pada aspek-aspek umum dari karma dan akibat-akibatnya.
2. Merenungkan bermacam-macam jenis karma secara terpisah.

Apa saja yang termasuk perenungan yang sesungguhnya pada aspek-aspek umum dari karma dan akibat-akibatnya? Ini adalah karakteristik yang berlaku pada semua jenis karma, baik maupun buruk:

1. Kepastian karma.
2. Pertumbuhan karma yang sangat pesat.
3. Kita tidak akan mengalami akibat dari karma yang belum pernah kita lakukan.
4. Karma yang telah dilakukan tidak akan hilang begitu saja.

Berbicara mengenai karma dan akibat-akibatnya secara umum berarti membahas empat karakteristik yang baru saja disebutkan di atas, sedangkan membahas karma dan akibat-akibatnya secara umum merujuk pada delapan jenis akibat yang matang sepenuhnya.

Kembali pada poin “Mengembangkan keyakinan terhadap hukum karma dan akibat-akibatnya, akar segala kebahagiaan” yang terbagi menjadi bagian pertama untuk penjelasan umum dan kedua untuk penjelasan khususnya. Hati-hati jangan sampai mencampur-adukkan poin kedua dengan poin pertama, karena poin kedua bisa terbagi menjadi tiga bagian lagi, yang merujuk pada akibat-akibat yang matang sepenuhnya dari karma-karma tertentu.



Ketika merenungkan aspek-aspek karma secara umum maka kita merenungkan keempat karakteristik karma berikut penjelasan berbagai macam karma secara terpisah, baik karma hitam maupun karma putih. Jadi, jangan sampai salah paham poin kedua (merenungkan bermacam-macam karma secara terpisah) dengan poin pertama (merenungkan aspek-aspek khusus dari karma dan akibat-akibatnya).

Poin pertama (perenungan yang sesungguhnya pada aspek-aspek umum dari karma dan akibat-akibatnya) terbagi menjadi empat karakteristik karma. Poin kedua (perenungan bermacam-macam jenis karma secara terpisah) terbagi menjadi tiga:

1. Merenungkan karma hitam dan akibat-akibatnya.
2. Merenungkan karma putih dan akibat-akibatnya.
3. Menjelaskan karma yang sangat ampuh secara singkat.

Berdasarkan penjelasan sekilas terhadap garis-garis besar Lamrim untuk topik karma dan akibat-akibatnya, Anda bisa memperoleh gambaran akan penjelasan yang akan diberikan nantinya. Secara umum, saya akan mendasari penjelasan pada teks Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan (Lamrim Chenmo). Tentu saja saya tidak bisa memaparkan keseluruhan penjelasan karma berdasarkan Lamrim Chenmo karena akan memakan banyak waktu, namun saya akan menarik poin-poin penting dari Lamrim Chenmo, berikut teks Pembebasan di Tangan Kita.

Pada tahapan jalan motivasi awal, poin keduanya adalah “bertumpu pada metode untuk merealisasikan kebahagiaan dalam kelahiran-kelahiran kembali yang akan datang” yang kemudian





terbagi menjadi dua bagian:

1. Berlatih mengambil perlindungan, pintu gerbang utama untuk memasuki Dharma.
2. Mengembangkan keyakinan terhadap hukum karma dan akibat-akibatnya, akar segala kebahagiaan.

Apa maksudnya? Sebagaimana dijelaskan di dalam Lamrim Chenmo, itu berarti kita harus menguasai pembagian kebajikan dan ketidakbajikan serta akibat-akibatnya. Anda harus menjadikannya sebagai praktik Anda, yakni menghentikan ketidakbajikan dan mengembangkan kebajikan. Pada dasarnya, inilah yang dimaksud dengan praktik dharma di dalam Buddhisme.

Bagaimana kaitan antara topik karma dengan topik sebelumnya, yaitu berlindung? Ketika seseorang berlindung, pada dasarnya ia memandang Buddha sebagai guru yang mengajarkan perlindungan. Ia juga menerima ajarannya sebagai perlindungan yang sesungguhnya. Setelah menerima ajaran, seorang praktisi kemudian berupaya merealisasikan ajaran tersebut di dalam dirinya sendiri. Kemudian, ia juga menerima Sangha selaku teladan dalam praktik spiritual. Secara ringkas, itulah yang dilakukan di dalam praktik berlindung.

Dari ketiga poin berlindung, menghasilkan Ratna Dharma di dalam batin kita sendirilah yang masuk kategori perlindungan yang sesungguhnya. Ratna Dharma melindungi kita dari kejatuhan ke alam rendah, samsara secara keseluruhan, serta melindungi kita dari pembebasan pribadi.



Bagaimana caranya Ratna Dharma melindungi kita dari kejatuhan ke alam rendah? Kalau kita hendak menunjuk langsung pada aspek Ratna Dharma yang mana yang benar-benar melindungi kita dari kejatuhan ke alam rendah, maka jawabannya adalah menghindari sepuluh jalan karma hitam dan mempraktikkan sepuluh jalan karma putih. Kedua aspek inilah yang benar-benar melindungi seseorang dari penderitaan alam rendah. Ketika kita sudah benar-benar merealisasikan dan mempraktikkan sepuluh jalan karma putih dan menghindari sepuluh jalan karma hitam, maka kita akan benar-benar terlindungi dari penderitaan alam rendah.

Bagaimana caranya praktik sepuluh jalan karma putih melindungi kita dari penderitaan alam rendah? Jika kita benar-benar mempraktikkan sepuluh jalan karma putih, maka menjelang kematian, kebajikan yang diperoleh dari praktik ini akan dipertahankan di dalam batin kita. Alhasil, kita akan meninggal dalam kondisi batin yang baik yang kemudian melemparkan kita ke alam yang tinggi. Dengan kelahiran kembali di alam yang tinggi, kita otomatis terhindar dari alam rendah berikut penderitannya. Jadi, inilah penjelasan bagaimana Ratna Dharma secara langsung melindungi kita dari penderitaan alam rendah.

Kalau kita benar-benar merenungkan kedua jenis karma berikut akibat-akibatnya untuk waktu yang cukup lama, maka kita akan menghentikan ketidakbajikkan dan mempraktikkan kebajikan. Dengan demikian, kita akan menghentikan sebab-sebab untuk terlahir di alam rendah. Inilah satu-satunya cara untuk menghentikan kelahiran di alam rendah.



Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan (Lamrim Chenmo) pada hal. 257 menyebutkan:

“Pada tahap ini, kuasailah pembagian kebajikan dan ketidakbajikan, serta akibat-akibatnya. Jadikanlah sebagai praktik Anda, yakni menghentikan ketidakbajikan dan mengembangkan kebajikan. Karena, terkecuali Anda merenungkan untuk waktu yang lama tentang kedua jenis karma dan akibat-akibatnya, dan dengan tepat menghentikan ketidakbajikan dan mengembangkan kebajikan, Anda tidak akan berhenti menciptakan sebab-sebab terlahir di alam rendah.”

*(Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan, Jilid I, Penerbit Kadam Choeling, Desember 2011, Hal. 257)*

Untuk menghentikan sebab-sebab terlahir di alam rendah, pertama-tama kita harus yakin pada karma dan akibat-akibatnya, yang mana prinsip dasarnya adalah: kebahagiaan datangnya dari kebajikan dan penderitaan adalah akibat dari ketidakbajikan. Kita harus benar-benar yakin pada prinsip karma dan akibat-akibatnya ini barulah kita bisa memahami mengapa poin ini disebut “mengembangkan keyakinan terhadap hukum karma dan akibat-akibatnya, akar dari segala kebahagiaan.”

Poin ini terbagi menjadi perenungan aspek-aspek umum dan khusus dari karma dan akibat-akibatnya. Untuk perenungan aspek-aspek umum karma dan akibat-akibatnya, dibagi menjadi dua: Perenungan yang sesungguhnya pada aspek-aspek umum dan merenungkan bermacam-macam jenis karma secara terpisah.



Perenungan yang sesungguhnya pada aspek-aspek umum karma terbagi menjadi empat poin:

1. Kepastian karma
2. Pertumbuhan karma yang sangat pesat
3. Kita tidak akan mengalami akibat dari karma yang belum pernah kita lakukan
4. Karma yang telah dilakukan tidak akan hilang begitu saja

### **Ad. 1. Kepastian Karma**

Bagi mereka yang mudah menerima kata-kata Buddha sebagai fenomena yang valid, maka dengan memahami bahwa karakteristik karma yang pertama ini adalah karakteristik yang diajarkan oleh Buddha, itu sudah cukup bagi mereka untuk memahaminya. Namun, bagi sebagian orang lagi cara ini mungkin belum cukup. Itu sebabnya di dalam Lamrim Chenmo ada penjelasan yang diberikan pada hal. 258:

“Semua kebahagiaan dalam artian perasaan menyenangkan — apakah itu yang dialami oleh makhluk biasa atau pun makhluk agung, bahkan termasuk kesenangan terkecil seperti angin semilir yang menyejukkan bagi makhluk yang terlahir di neraka — muncul dari karma bajik yang telah dihimpun sebelumnya. Mustahil bahwa kebahagiaan diakibatkan oleh karma buruk. Semua penderitaan dalam artian perasaan tidak menyenangkan—termasuk bahkan penderitaan terkecil yang melintas dalam arus batin seorang Arahata—muncul dari karma buruk yang telah dikumpulkan sebelumnya. Mustahil bahwa penderitaan diakibatkan oleh karma bajik.”



Ada sebuah kutipan dari Ratnavali yang bunyinya:

“Dari ketidakbajikan muncul segala bentuk penderitaan  
Dan tentu saja, semua alam menyedihkan.  
Dari kebajikan datanglah segala bentuk alam bahagia  
Dan kegembiraan dalam semua kelahiran kembali.”

Kebahagiaan dan penderitaan tidak bisa terjadi tanpa adanya sebab masing-masing. Sebab-sebabnya harus memiliki sifat dasar yang sama dan sejalan dengan akibat yang dihasilkannya, bukan seorang dewa atau makhluk pencipta yang menciptakan sebuah perasaan bahagia atau menderita. Jadi, sebab dan akibat yang dihasilkan haruslah cocok dan sejalan.

Bila ada pihak yang mengatakan bahwa kebahagiaan tidak memiliki sebab — artinya tidak bergantung pada sebab — itu berarti kita akan senantiasa merasakan kebahagiaan. Tapi, tentu saja, kita tahu pasti bukan demikian halnya. Kadang-kadang kita merasa bahagia, di lain waktu kita merasa tidak bahagia. Sedih dan gembira, susah dan senang, silih berganti dan berubah-ubah dikarenakan sebab-sebabnya. Jika ada sebabnya, maka kita akan merasakan akibatnya. Tanpa sebab, kita tidak akan merasakan hasil atau akibatnya.

Sebab-sebab untuk munculnya kebahagiaan tidak bisa muncul dari sesuatu yang tidak cocok atau tidak sejalan. Kebahagiaan tidak muncul dari dasar bumi atau dari dalam tanah. Kebahagiaan tidak muncul dari balik kegelapan. Kebahagiaan tidak diberikan oleh seorang makhluk pencipta. Kebahagiaan juga bukan berasal dari



sebab awal atau esensi awal. Itu semua adalah sebab-sebab yang tidak cocok atau tidak sejalan dengan hasil/ akibatnya.

Dengan cara seperti ini, secara umum kita bisa melihat bahwa kebahagiaan dan penderitaan datangnya dari sebab-sebab yang sejalan, yaitu kebahagiaan datangnya dari kebajikan dan penderitaan diakibatkan oleh ketidakbajikan. Prinsip ini berlaku secara umum dan juga berlaku secara khusus pada setiap momen yang kita rasakan. Masing-masing perasaan yang kita dapatkan pada setiap momen tunggal dihasilkan oleh masing-masing sebab yang bersesuaian pula. Tidak mungkin ada kesalahan atau campur aduk antara sebab dan akibat yang dihasilkan, baik pada level umum maupun pada level khusus.

Lamrim Chenmo (edisi bahasa Indonesia) hal. 259 mengatakan:

“Kebahagiaan dan penderitaan, secara umum, berasal dari karma baik dan karma buruk, dan berbagai jenis kebahagiaan dan penderitaan yang muncul, tanpa sedikit pun mengalami kekacauan, berasal dari sebab masing-masing dari kedua jenis karma ini. Memperoleh pengetahuan yang kokoh tentang kepastian atau pasti berlakunya karma dan akibat-akibatnya disebut sebagai pandangan benar untuk semua buddhis dan dipuji sebagai fondasi bagi semua kebajikan.”

Penting sekali bagi kita untuk menetapkan dan memahami poin pertama ini. Tentu saja ini bukan sesuatu yang mudah untuk dilakukan. Secara umum kita bisa menerima prinsip ini semata-mata



karena ini merupakan ajaran yang berasal dari kata-kata Buddha sendiri, namun kita juga harus bisa membangkitkan keyakinan yang kuat tentang kepastian karma. Sudah pasti bahwa kebajikan akan menghasilkan kebahagiaan, demikian pula sebaliknya. Kita juga bisa merenungkan kepastian karma dengan mengamati pengalaman kita sendiri yang bersinggungan dengan dunia luar.

Akan sangat baik sekali bagi kita untuk merenungkan karakteristik kepastian karma sambil merujuk pada instruksi pribadi yang kita terima dari seorang guru. Setiap saat kita senantiasa mengalami salah satu dari ketiga jenis perasaan, yaitu perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral. Semua makhluk hidup memiliki batin dan batin senantiasa berfungsi. Batin kita terdiri dari batin utama dan faktor-faktor mental. Di antara faktor-faktor mental, ada satu kategori yang disebut faktor mental yang senantiasa hadir. Di antara 5 faktor mental yang senantiasa hadir, salah satunya adalah perasaan. Hanya ada tiga kategori perasaan, yaitu: menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral.

Pemaparan di atas sangat gamblang dan jelas sekali. Ambil sedikit waktu untuk merenungkannya. Renungkanlah bahwa kita semua sedang duduk di sini. Saat ini juga kita mengalami segala bentuk perasaan. Mulai dari perasaan menyenangkan seperti bahagia, senang, nyaman, dan sebagainya. Bahkan perasaan tidak menyenangkan, seperti tidak nyaman, cemas, khawatir, dan sebagainya. Atau bisa juga bukan perasaan menyenangkan pun bukan tidak menyenangkan atau dengan kata lain kita berada di antara kedua jenis perasaan tersebut.



Coba amati dan perhatikan apa pun yang Anda rasakan saat ini juga. Sebagaimana tadi sudah dijelaskan, bisa jadi Anda merasa bahagia. Seandainya Anda merasa bahagia, maka Anda boleh memunculkan atau memperkuat perasaan bahagia tersebut sehingga ia menjadi semakin jelas dan semakin kuat dirasakan. Ketika perasaan bahagia ini muncul dengan kuat, kenallah bahwa perasaan menyenangkan ini datangny dari kebajikan.

Sebaliknya, bila Anda merasakan perasaan yang tidak menyenangkan, seperti kecemasan, ketakutan, dan lain sebagainya, maka sadariilah kecemasan tersebut dan munculkan ia agar semakin jelas dan kuat. Hal yang sama bisa diterapkan pada perasaan netral. Untuk perasaan netral, setelah dimunculkan dengan kuat, kita bisa mengidentifikasi penyebabnya, yaitu bukan dari kebajikan pun bukan berasal dari ketidakbajikan. Dengan demikian kita memperkuat dan memperjelas ketiga jenis perasaan yang senantiasa kita alami, kemudian kita berupaya mengenali sebab-sebabnya. Apa pun perasaan yang sedang kita alami saat itu, masing-masing perasaan tersebut dihasilkan oleh sebab-sebab yang bersesuaian dengannya.

Kita ambil waktu 3 menit untuk merenungkan sesuai penjelasan yang baru diberikan. Kenallah masing-masing perasaan berikut masing-masing penyebabnya. Munculkan pemahaman di dalam batin bahwa perasaan tertentu merupakan hasil dari sebab tertentu yang bersesuaian dengannya.

*[Perenungan selama 3 menit]*





Berikutnya, kita akan mengambil waktu 7 menit untuk mengidentifikasi perasaan apa pun yang sedang Anda rasakan saat ini. Setelah berhasil mengenali, memperjelas, dan memperkuat perasaan tersebut — apakah itu menyenangkan, tidak menyenangkan, maupun netral — maka kita harus bisa sampai pada kesimpulan bahwa perasaan menyenangkan dihasilkan oleh karma baik atau kebajikan.

Buddha mengatakan bahwa perasaan menyenangkan hanya bisa terjadi karena kebajikan yang dilakukan di masa lalu. Sama halnya, penderitaan atau perasaan tidak menyenangkan datangnya dari ketidakbajikan yang sudah kita lakukan. Di pihak lain, perasaan netral datangnya dari perbuatan-perbuatan yang sifatnya netral. Pusatkan perhatian pada perasaan Anda saat ini juga dan renungkan sesuai penjelasan yang diberikan.

Tadi disebutkan bahwa kita bisa mengamati kebahagiaan atau penderitaan yang sifatnya mental, tapi kita juga bisa merasakan kebahagiaan atau ketidaknyamanan fisik. Sensasi-sensasi fisik — baik yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan — juga bisa menjadi objek pengamatan kita. Kita bisa mengenali sumber sensasi fisik, memperkuat dan memperjelas sensasi tersebut, mengenali sebabnya sesuai dengan sifat dasar akibat yang dirasakan, dan seterusnya. Jadi, terserah Anda untuk memilih apakah hendak mengamati sensasi mental atau fisik.

*[Perenungan 7 menit]*



Pada dasarnya, kalau kita sudah memahami konsekuensi dari berbagai jenis tindakan, maka sudah barang pasti kita bertekad hendak melakukan kebajikan sebanyak-banyaknya karena kita ingin senantiasa berbahagia. Selain itu, kita juga bertekad untuk sebisa-bisanya menghindari ketidakbajikan. Jadi, demikianlah penjelasan untuk karakteristik karma yang pertama, yakni kepastian karma.

## **Ad 2. Pertumbuhan karma yang pesat**

Berikutnya, sifat kedua adalah pertumbuhan karma yang pesat. Prinsip dasarnya, sebuah tindakan sekecil apa pun, seremeh apa pun, bisa bertumbuh dan berkembang hingga menjadi kumpulan karma yang besar. Contohnya, bila hari ini kita membunuh seorang makhluk dan tidak mengakui kesalahan tersebut, maka keesokan harinya karmanya sudah berkembang menjadi setara dengan membunuh dua orang makhluk. Lusanya karma ini sudah berkembang empat kali lipat, demikian seterusnya. Jadi, walaupun kita hanya membunuh seekor serangga kecil, bila kesalahan ini tidak diakui, maka karma buruknya akan berkembang dan bertumbuh terus-menerus hingga akhirnya setara dengan karma buruk membunuh seorang manusia.

Secara umum, proses pertumbuhan yang terjadi pada fenomena-fenomena eksternal seperti pertumbuhan sebuah benih tanaman pun sudah merupakan proses yang luar biasa dan mengagumkan. Contohnya sebuah benih tanaman barley. Masing-masing tanaman barley memiliki kepala atau bongkol dan di dalamnya terkandung banyak sekali biji barley. Jadi, kita bisa



mengamati adanya pertumbuhan yang pesat yang terjadi pada tumbuh-tumbuhan.

Pertumbuhan internal jauh lebih pesat dan jauh lebih luar biasa bila dibandingkan dengan pertumbuhan eksternal. Kalau sudah paham, maka jangan pernah sekali pun meremehkan perbuatan karma buruk apa pun. Prinsip yang sama berlaku untuk karma putih atau karma bajik. Kita harus melakukan karma bajik, sekecil apa pun, karena karma bajik ini bisa bertumbuh pesat. Dan kita harus sebisa mungkin menghindari karma buruk sekecil apa pun, semata-mata karena karma buruk ini bisa berkembang pesat.

Ada banyak sekali kisah-kisah yang diceritakan untuk menjelaskan pertumbuhan karma yang pesat. Kisah-kisah itu memaparkan bagaimana hasil yang luar biasa besar bisa datang dari sebabnya yang sangat kecil. Kisah-kisah tersebut dipaparkan dalam kitab-kitab seperti Vinaya-vastu, Dama-mūrkhā-sūtra (Sutra Yang Bijak dan Dunggu), dan Karma-śataka-sūtra.

Demikian penjelasan untuk sesi ini. Kita akan lanjutkan pada sesi berikutnya.



*KCI / Vivi Siskayanti*



## ~\*~ SESI II ~\*~

( 21:00 - 23:30 WIB, 22 FEBRUARI 2013 )

**D**i dalam Lamrim Chenmo hal. 260 terdapat penjelasan bahwa ada orang-orang yang telah mengalami kemerosotan dalam empat hal — sila, ritual, mata pencaharian, dan pandangan filosofis. Dijelaskan bahwa orang-orang ini belum sepenuhnya merosot dalam hal terakhir, tapi juga belum sepenuhnya mencapai kemurnian dari ketiga hal pertama. Buddha mengatakan bahwa orang-orang seperti itu akan terlahir sebagai naga.

Sagara-naga, raja para naga, mengajukan pertanyaan kepada Buddha:

“Bhagawan, pada permulaan kalpa, aku tinggal di lautan besar dan Tathagatha Krakucchanda masih ada di dunia. Pada waktu itu, para naga berikut putra-putri mereka di dalam lautan yang besar tinggal sedikit dan bahkan pengikutku berkurang. Sekarang, Bhagawan, para naga berikut putra-putri mereka di lautan yang besar ini tak terhingga dan jumlah tak terukur. Oh Bhagawan, apa sebab dan kondisi hingga bisa demikian?”

Jawaban yang diberikan oleh Buddha kepada Raja Naga:

“Wahai Raja Naga, ada makhluk-makhluk yang telah melepaskan dunia dan berlatih sila—ajaran yang disampaikan dengan fasih—



tapi tidak benar-benar menyempurnakan sila-silanya. Mereka tidak sepenuhnya sempurna karena ritualnya merosot, mata pencaharian mereka merosot, dan sila mereka juga merosot. Tapi, pandangan mereka tetap benar. Mereka tidak terlahir kembali di antara makhluk-makhluk neraka. Mereka, ketika mati, terlahir kembali di tempat-tempat di mana naga-naga dilahirkan.”

Jadi, dalam sutra tersebut Buddha merujuk pada praktik sila. Praktik sila mencakup sila monastik yang dijalankan oleh anggota Sangha, tapi juga merujuk pada tindakan menghindari perbuatan-perbuatan yang memiliki sifat dasar keliru atau buruk. Perbuatan ini tidak mesti tercakup dalam daftar sila, tapi secara alami memiliki sifat dasar yang keliru. Ritual merujuk pada perilaku, baik perilaku duniawi sehari-hari maupun tindak-tanduk mereka yang telah mengambil sumpah pentahbisan. Ritual pentahbisan yang merosot mencakup tata cara makan, berjalan, dan sebagainya. Perilaku duniawi yang merosot merujuk pada lima mata pencaharian yang keliru. Pandangan yang dimaksud merujuk pada pandangan terhadap hukum karma dan akibat-akibatnya. Bagi mereka yang tidak menjaga tiga hal yang pertama, tapi masih mempertahankan pandangan yang benar terhadap hukum karma dan akibat-akibatnya, tidak akan terlahir di alam neraka. Mereka akan terlahir di alam naga.

Lanjut dikatakan bahwa selama kelanjutan masa ajaran oleh Buddha Krakucchanda, sembilan ratus delapan puluh juta perumah tangga dan mereka yang melepas keduniawian terlahir sebagai naga karena ritual, mata pencaharian dan sila mereka yang merosot.



Selama kelanjutan masa ajaran Buddha Kanakamuni, jumlahnya mencapai enam ratus empat puluh juta. Selama kelanjutan masa ajaran Buddha Kasyapa, ada delapan ratus juta. Selama masa kelanjutan ajaran Guru kita sendiri, sembilan ratus sembilan puluh juta telah dan akan terlahir sebagai naga. Bahkan sejak Guru kita memasuki mahaparinirvana, keempat jenis pengikut yang melakukan karma buruk dan kehilangan sila-silanya telah terlahir kembali sebagai naga.

Namun demikian, dikatakan bahwa, walaupun praktik mereka tidak murni, saat mereka mati dari alam naga dan berpindah ke bentuk kehidupan yang baru, mereka akan terlahir kembali sebagai dewa atau manusia melalui keyakinan mereka yang tidak merosot terhadap ajaran. Terkecuali bagi mereka yang sudah memasuki Mahayana, seluruhnya akan masuk Nirwana selama masa-masa ajaran mereka yang akan menjadi para Buddha di kalpa beruntung ini.

Seluruh penjelasan rinci di atas terkandung di dalam teks Lamrim Chenmo. Jadi, poin pentingnya adalah apabila ada orang-orang yang berperilaku buruk, yang sila, ritual, dan mata pencahariannya telah merosot, namun mereka tetap mempertahankan pandangan yang benar terhadap hukum karma dan akibat-akibatnya, tetap bisa selamat.

### **Ad. 3. Anda Tidak Akan Mengalami Akibat dari Karma Yang Tidak Dilakukan**

Kita bisa mengamati berdasarkan peristiwa yang terjadi di dunia di sekeliling kita. Ada orang-orang yang berangkat ke medan



perang. Banyak yang terbunuh tapi ada segelintir orang yang selamat. Jadi, di medan perang kita tahu biasanya ada orang-orang yang terluka, tidak sampai meninggal. Ada juga orang-orang yang selamat dari kecelakaan parah yang menewaskan hampir semua orang, seperti kecelakaan pesawat atau mobil. Kalau ada kejadian seperti ini, sebenarnya ini bukan sebuah keajaiban. Tapi semata-mata orang yang selamat memang tidak memiliki karma untuk meninggal pada waktu dan kondisi saat itu. Jadi, ini merujuk pada kenyataan bahwa seseorang tidak akan mengalami akibat dari karma yang tidak dilakukannya.

#### **Ad. 4. Karma Yang Telah Anda Lakukan Tidak Akan Musnah**

Sekali sebuah karma telah dilakukan, misalnya sebuah karma baik, maka selama kebajikan ini tidak dihancurkan oleh klesha, maka Anda akan mengalami akibatnya. Sama halnya dengan karma buruk. Terkecuali sebuah karma buruk telah dipurifikasikan, maka seseorang pasti akan mengalami akibatnya. Demikianlah penjelasan ringkas keempat sifat atau karakteristik karma secara umum.

Berikutnya, perenungan terhadap berbagai jenis karma secara terpisah merujuk pada penjelasan sepuluh jalan karma berikut akibat-akibatnya. Demikianlah Je Rinpoche memaparkan poin ini dengan sebuah tanya-jawab.

**Pertanyaan:** Setelah saya memastikan sebab akibat kebahagiaan dan penderitaan seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa karma berlipat ganda, bahwa saya tidak akan mengalami akibat dari perbuatan yang tidak saya lakukan dan bahwa perbuatan yang telah





saya lakukan tidak akan musnah — jenis karma dan akibat-akibat seperti apa yang pertama-tama harus saya yakini? Mana yang harus saya kembangkan dan mana yang harus saya buang?

**Jawaban:** Secara umum, Anda bisa menyimpulkan bahwa ada tiga cara untuk terlibat dalam perbuatan baik maupun buruk — tubuh, ucapan, dan batin. Walaupun tidak semua kebajikan dan ketidakbajikan dari keseluruhan tiga cara tersebut yang termasuk ke dalam sepuluh jalan perbuatan, namun Sang Buddha, Sang Bhagawan, merangkum poin-poin kuncinya, mengajarkan poin-poin yang paling jelas, atau kasar, di antara seluruh kebajikan dan ketidakbajikan sebagai sepuluh jalan perbuatan baik dan sepuluh jalan perbuatan tidak baik.

Ada begitu banyak jenis karma namun semua karma tersebut dilakukan dengan tubuh, ucapan, dan batin. Di antara sekian banyak karma dan perbuatan, namun yang paling utama bisa dirangkum menjadi sebuah daftar yang terdiri dari sepuluh jenis perbuatan, yaitu sepuluh jalan karma putih dan sepuluh jalan karma hitam.

Kita harus mempraktikkan sepuluh jalan karma putih dan menghindari sepuluh jalan karma hitam. Ini adalah prinsip mendasar yang berlaku bagi keseluruhan tiga kendaraan utama yang berniat mencapai tujuan utama terkait seluruh makhluk. Itu sebabnya Buddha memuji praktik jalan karma ini dalam banyak kesempatan.

Buddha menjelaskan pentingnya praktik sila khususnya menghindari sepuluh jalan karma hitam berulang-ulang dalam banyak karya. Ada sebuah kutipan dari Sagara-naga-raja-pariprccha



yang menyatakan:

“Apa yang saya sebut sebagai kebajikan adalah akar utama bagi penyempurnaan-penyempurnaan semua dewa dan manusia. Mereka merupakan akar-akar utama pencerahan para Sravaka dan Pratyekabuddha. Mereka merupakan akar-akar utama dari pencerahan sempurna tanpa tandingan. Dan apa saja akar-akar utama tersebut? Mereka adalah sepuluh jalan karma bajik.”  
(*Lamrim Chenmo, hal. 267*)

Kutipan di atas menjelaskan bahwa kebajikan adalah penyebab bagi penyempurnaan semua dewa dan manusia. Ini merujuk pada kebajikan sebagai penyebab pencapaian kelahiran kembali yang tinggi, baik sebagai dewa maupun manusia. Yang kedua, kebajikan adalah sebab bagi pencapaian pencerahan para Sravaka dan Pratyekabuddha. Nirwana yang mereka capai merupakan kebahagiaan yang bersifat definitif. Ketiga, kebajikan adalah sebab bagi pencapaian pencerahan lengkap sempurna, yaitu Kebuddhaan.

Apa yang mendasari semua pencapaian tersebut? Jawabannya adalah sepuluh jalan karma putih atau sepuluh jalan karma bajik. Paragraf berikutnya di dalam Lamrim Chenmo memaparkan banyak analisis lebih jauh. Inti yang hendak disampaikan adalah menghindari sepuluh jalan karma hitam dan mempraktikkan sepuluh jalan karma putih. Praktik ini merupakan faktor penting bagi seluruh tingkatan pencapaian, apakah itu kelahiran kembali di alam yang tinggi, pencapaian nirwana, hingga Kebuddhaan yang lengkap sempurna.



Kutipan di atas berdasarkan Sutra Raja Naga yang bernama Samudera. Ada sebuah kutipan lain dari Chandrakirti yang tercantum di dalam Madhyamakavatara yang merangkum pentingnya pujian Buddha terhadap Sila yang terdapat di dalam Dasabhumika-sutra (Sutra tentang Sepuluh Tingkatan). Ini senada dengan poin yang hendak disampaikan di dalam Sutra Raja Naga yang menekankan pentingnya praktik sila pada setiap tahapan pencapaian yang hendak diraih:

“Untuk makhluk-makhluk biasa, mereka yang terlahir dari ucapan-ucapan Buddha,

Mereka yang sifat dasarnya pasti sebagai pencerahan diri, ataupun putra-putri Sang Penakluk,

Tidak ada sebab-sebab kebaikan pasti atau pun status tinggi, selain dari praktik sila.”

*(Lamrim Chenmo, hal. 268)*

Pada baris “tidak ada sebab-sebab kebaikan pasti atau pun status tinggi selain dari praktik sila” janganlah dipahami secara harfiah, dengan beranggapan bahwa praktik sila adalah satu-satunya sebab. Tapi, di sini maksudnya praktik sila adalah sebab akar, sebab yang sangat penting, atau sebab utama bagi tercapainya hasil tersebut.

Berikutnya, kita akan melihat penjelasan pada merenungkan berbagai jenis karma secara terpisah, yang terbagi menjadi tiga:

- 1) Merenungkan karma hitam dan akibat-akibatnya
- 2) Merenungkan karma putih dan akibat-akibatnya
- 3) Menjelaskan karma yang sangat ampuh secara singkat



Poin pertama, merenungkan karma hitam dan akibat-akibatnya, terbagi menjadi tiga:

- 1) Jalan-jalan karma hitam yang sesungguhnya
- 2) Perbedaan mereka dalam hal beratnya
- 3) Menjelaskan akibat-akibatnya

Penjelasan jalan karma hitam seperti membunuh, mencuri, dan seterusnya, adalah penjelasan yang sangat penting. Ajaran ini bukan hanya terdalem dalam Buddhisme, tapi kebanyakan agama-agama besar di dunia juga mengajarkan etika berperilaku seperti ini. Di dalam agama Kristiani kita tahu adanya daftar tentang etika walaupun tentu saja tidak sama persis dan juga penjelasannya tidak terlalu rinci.

Masing-masing dari sepuluh jalan karma hitam bisa dikaji dari aspek:

- Basis/ dasar
- Pemikiran di balik tindakan/ sikap
- Tindakan itu sendiri/ pelaksanaan
- Penyelesaian

### **Ad. 1. Membunuh**

Basisnya adalah makhluk hidup. Bukan sembarang makhluk hidup, tapi makhluk hidup di luar diri sendiri. Tindakan bunuh diri tidak termasuk jalan karma hitam membunuh yang lengkap. Jadi, apa yang menentukan sebuah jalan karma membunuh yang lengkap? Pertama-tama, basisnya adalah makhluk hidup selain diri



sendiri. Je Rinpoche menjelaskan bahwa di dalam kasus bunuh diri, karma buruk membunuh yang dilakukan tidak memiliki penyelesaian. Penjelasan ini tercantum di dalam Yoga-carya-bhumi karya Arya Asanga. Di dalam teks ini, sang penyusun menambahkan bahwa dasar bagi jalan karma membunuh yang lengkap haruslah makhluk hidup di luar diri sendiri. Jadi, dalam kasus bunuh diri jalan karmanya tidak lengkap karena tidak ada penyelesaian.

Berikutnya, pemikiran di balik tindakan haruslah sebuah niat untuk membunuh. Jalan karma membunuhnya lengkap apabila makhluk yang dibunuh benar-benar meninggal sebelum pembunuhnya. Dalam kasus pembunuh dan korban meninggal pada saat bersamaan, atau pembunuhnya meninggal sebelum korbannya, maka jalan karmanya tidak lengkap. Jalan karma membunuh yang lengkap mencakup persiapan, yaitu pemikiran di balik tindakan, kemudian tindakan itu sendiri.

Jalan karma hitam membunuh yang lengkap haruslah mengandung keempat unsur secara keseluruhan. Kalau salah satu unsurnya tidak lengkap, maka itu bukan jalan karma hitam membunuh, tapi merupakan karma buruk membunuh. Dalam kasus pembunuhan yang dilakukan karena keterpaksaan atau ketidadaan pilihan lain, misalnya rumah yang diserang oleh hama seperti kecoak atau rayap yang memaksa seseorang untuk memberangus hama tersebut, yang kalau tidak dilakukan akan membahayakan penghuni atau menghancurkan bangunan rumah. Tindakan membunuh yang dilakukan dalam kasus ini adalah pembunuhan yang dilakukan dengan terpaksa. Seseorang sebenarnya tidak ingin membunuh tapi



dia terpaksa melakukannya. Dalam kasus seperti ini, jalan karmanya tidak lengkap karena tidak ada niat untuk benar-benar membunuh.

Pemikiran di balik tindakan membunuh mencakup identifikasi dan klesha. Kita harus mengidentifikasi dengan benar calon korbannya agar jalan karmanya lengkap. Jika kita berniat membunuh seekor kucing putih tertentu, tapi salah sasaran membunuh kucing putih yang lain, maka walaupun ada tindakan membunuh tapi jalan karmanya tidak lengkap. Di sini, identifikasi merujuk pada “persepsi” (istilah yang dipakai di dalam teks Lamrim Chenmo).

Bila niat membunuhnya ditujukan pada seorang makhluk tertentu, maka tindakan membunuhnya haruslah ditujukan pada makhluk tertentu tersebut. Lain halnya kalau niat membunuhnya ditujukan kepada makhluk apa pun yang bisa ditemui, maka jalan karma membunuhnya mencakup makhluk apa pun yang bisa ditemui. Sama halnya dengan kasus mencuri. Kalau seseorang berniat mencuri benda berwarna biru tapi salah mengambil benda berwarna merah, artinya terjadi kesalahan identifikasi, maka jalan karmanya tidak lengkap.

Motivasi di balik tindakan adalah niat untuk membunuh. Klesha yang terlibat bisa jadi salah satu dari tiga racun batin: kemelekatan, kemarahan, dan kebodohan batin. Ada kasus pembunuhan yang hanya melibatkan satu klesha, lainnya dua, tapi ada juga yang mencakup keseluruhan tiga klesha. Contoh pembunuhan yang didorong oleh klesha kemelekatan misalnya membunuh binatang untuk mendapatkan kulit, bulu, atau dagingnya. Membunuh



karena dorongan amarah adalah sesuatu yang mudah dipahami. Membunuh karena kebodohan batin terjadi ketika seseorang percaya bahwa tindakan membunuh merupakan praktik spiritual tertentu. Contohnya seseorang yang membunuh harimau dengan keyakinan bahwa ia akan mendapatkan kekuatannya. Ini adalah contoh spesifik tindakan membunuh yang didorong oleh klesha kebodohan batin, tapi sesungguhnya kebodohan batin senantiasa mewarnai setiap tindakan pembunuhan.

Tindakan membunuh itu sendiri terdiri dari pelaku (agen) dan tindakan membunuhnya. Untuk agen atau pelaku, bisa dilakukan dengan tangan sendiri atau menyuruh orang lain untuk melakukannya. Dalam kasus terjadinya perang, ketika seorang atasan militer memberikan perintah membunuh kepada anak buahnya — dengan catatan bahwa pejabat militer ini melakukan tugasnya dengan sukarela, dan memang sebagian besar pejabat militer memilih untuk melakukan pekerjaan tersebut — maka atasan ini akan mengumpulkan karma membunuh yang sama dengan jumlah korban yang dibunuh atas dasar perintah yang telah diberikannya.

Seandainya ada seseorang yang terpaksa berangkat ke medan perang dan ia melakukannya dengan berat hati, ketika ia akhirnya membunuh tetapi dilakukan dengan tujuan untuk membela diri atau pun mencegah jatuhnya korban lebih banyak, maka orang ini tidak mengumpulkan jalan karma yang lengkap. Terkait tindakan membunuh, bisa dilakukan dengan senjata, racun, guna-guna/ ilmu hitam, dan cara-cara lainnya yang bisa menghilangkan nyawa korban.



Penyelesaian terjadi ketika korban meninggal, walaupun belum tentu langsung meninggal pada saat itu juga. Contohnya pada korban luka tusukan yang belum tentu serta-merta meninggal. Yang pasti korban harus meninggal terlebih dahulu daripada pelakunya supaya jalan karmanya lengkap. Jika pembunuhnya meninggal terlebih dahulu, maka jalan karmanya tidak lengkap. Vasubandhu di dalam Abhidharma-kosa mengatakan:

“Jika pembunuh mati sebelum atau pada saat bersamaan dengan korbannya, maka tidak ada perbuatan buruk (yang lengkap) karena si pembunuh telah mengambil bentuk kehidupan lain.”

Oleh karena itu, tindakan pembunuhan dan meninggalnya korban harus terjadi dalam satu masa kehidupan agar masuk kategori jalan karma membunuh yang lengkap. Jika pembunuhnya mati duluan, tentu saja ada karma membunuh, tapi jalan karmanya tidak lengkap. Dengan demikian, apabila semua faktor terpenuhi barulah sebuah jalan karma membunuh dikatakan lengkap.

Mengapa kita membahas hal ini dengan begitu mendetil dan rinci? Mengapa kita harus memahami kapan sebuah jalan karma lengkap atau tidak lengkap? Karena kalau sampai kita melakukan sebuah karma buruk, maka kita bisa memastikan agar jalan karmanya tidak lengkap. Jalan karma yang tidak lengkap tentu saja mengandung konsekuensi yang lebih ringan.

## **Ad. 2. Mencuri**

Basis atau dasar bagi tindakan mencuri adalah segala sesuatu





yang menjadi hak milik orang lain, apakah itu rumah, properti, atau segala sesuatu milik orang lain. Pemikiran di balik tindakan mencakup identifikasi yang tepat akan barang yang hendak dicuri. Kleshnya sama, yaitu salah satu dari tiga racun mental. Tindakannya adalah mengambil barang milik orang lain. Prinsip untuk agen atau pelakunya juga sama, yaitu tindakan mencuri bisa dilakukan oleh diri sendiri atau menyuruh orang lain untuk melakukannya.

Motivasinya adalah mengambil sesuatu yang tidak diberikan. Tindakannya bisa dilakukan dengan meminjam, melakukan dengan halus atau dengan kekerasan. Bisa juga tindakan mencuri dilakukan dengan cara menipu, misalnya meminjam uang tanpa ada niat untuk mengembalikan atau meminjam sebuah barang dengan tujuan mempertahankannya untuk diri sendiri. Di sini, tidak ada pengaruhnya apabila seseorang mencuri demi diri sendiri maupun demi orang lain. Walaupun seseorang mencuri demi orang lain, yang namanya mencuri tetap saja mencuri. Penyelesaian bagi jalan karma mencuri yang lengkap terjadi ketika muncul pikiran “Sekarang ini telah menjadi milikku.” Artinya, kita mengambil alih kepemilikan atas sebuah objek.

Setelah mengambil sesuatu dan timbul pemikiran “Sekarang ini telah menjadi milikku,” tentu berbeda dengan seseorang yang mengambil sesuatu tapi tidak ada pemikiran bahwa barang itu telah menjadi miliknya. Dalam kasus kedua, jalan karmanya belum lengkap.



### **Ad. 3. Perilaku Seksual Yang Salah**

Ada empat kemungkinan dasar untuk perilaku seksual yang tidak benar:

- seseorang yang dengannya Anda tidak boleh berhubungan seksual,
- bagian tubuh yang tidak pantas,
- tempat yang tidak pantas
- waktu yang tidak pantas.

Orang yang dengannya Anda tidak boleh berhubungan seksual dalam kasus laki-laki adalah perempuan yang tidak pantas untuk dilakukan hubungan badan, semua laki-laki dan para kasim. Selain itu, kriteria orang yang tidak boleh diajak berhubungan seksual adalah istri orang lain, wanita yang sudah melepaskan keduniawian, mereka yang belum menjadi mempelai wanita dan berada dalam lingkungan keluarga seperti ayah, yang masih dilindungi oleh ayah mertua atau ibu mertua mereka, yang dilindungi oleh seorang pelindung, atau yang — kalau tidak memiliki itu semua — melindungi dirinya sendiri. Termasuk pula mereka yang berada di bawah ancaman hukuman. Penjelasan ini diberikan dari sudut pandang laki-laki. Seorang laki-laki tidak boleh berhubungan badan dengan semua laki-laki, baik dirinya sendiri maupun orang lain.

Terkait bagian tubuh yang tidak pantas, pada dasarnya apabila dipandang dari sudut pandang seorang laki-laki, maka ini maksudnya bagian-bagian tubuh kecuali organ kelamin wanita. Berikutnya, tempat yang tidak pantas adalah tempat-tempat yang dekat dengan para guru, contohnya sebuah tempat yang ada



stupa, kehadiran orang banyak, dan di tempat-tempat yang tidak rata atau keras yang berbahaya bagi orang yang sedang Anda ajak berhubungan.

Waktu yang tidak pantas adalah ketika si wanita sedang menstruasi, ketika ia berada para periode akhir kehamilan, ketika masih menyusui, ketika sedang menjaga ikrar satu hari, dan ketika ia sedang menderita sakit yang menyebabkan hubungan seksual menjadi tidak pantas. Hubungan seksual juga tidak pantas kalau dilakukan secara berlebihan. Jumlah yang berlebihan adalah lebih dari lima kali dalam satu malam. Ketentuan terkait bagian tubuh, tempat, dan waktu yang tidak pantas dalam perilaku seksual yang salah berlaku juga bagi pasangan suami-istri.

Dari ketiga aspek kategori sikap — persepsi, motivasi, dan klesha — persepsi dijelaskan di dalam Viniscaya-samgrahani dan di dalam kitab-kitab tentang disiplin. Viniscaya-samgrahani mengatakan bahwa “persepsi ini sebagai itu” haruslah akurat. Akan tetapi, Buddha mengatakan di dalam kitab-kitab tentang disiplin bahwa dalam kasus pelanggaran akar terhadap sila selibat, maka sama saja apakah persepsinya keliru maupun akurat.

Abhidharma-kosa-bhasya menyatakan bahwa apabila seseorang mendekati istri orang lain dengan persepsi bahwa ia adalah istrinya sendiri, maka kondisi ini tidak termasuk jalan perbuatan tidak bajik yang sesungguhnya. Arya Vasubandhu memaparkan dua sistem berkaitan dengan hubungan yang terjadi dengan persepsi bahwa istri orang lain adalah istri pihak ketiga —



satu sistem menyatakan bahwa hubungan tersebut menjadi jalan perbuatan tidak baik dan satu sistem lagi menyatakan bukan jalan perbuatan tidak baik.

Klesha-nya adalah salah satu dari ketiga racun mental. Motivasinya adalah nafsu keinginan untuk melakukan hubungan seksual. Tindakannya adalah melakukannya sendiri atau menyebabkan orang lain melakukan tindakan seksual yang salah. Penyelesaian hubungan seksual yang salah adalah bersatunya kedua organ seksual. Tambahan penjelasan untuk bagian ini adalah tidak cukup kalau sekadar menyatunya dua organ seksual, tapi harus ada perasaan menyenangkan yang dirasakan.

Sumber utama penjelasan ini berasal dari pemaparan Je Rinpoche yang didasarkan pada teks Viniscaya-samgrahani (I: Compendium of Determination) karya Asvaghosa dan Asanga yang dijelaskan dengan sangat rinci di teks tersebut. Saya menyarankan Anda semua untuk mempelajari teks ini dengan sebaik-baiknya.

Ada perbedaan yang sangat jelas antara hubungan seksual dan perbuatan seksual yang salah. Di dalam sila monastik, hubungan seksual merupakan kesalahan fatal sehingga hubungan seksual dalam bentuk apa pun merupakan perbuatan seksual yang salah. Tentu saja ini juga berlaku bagi mereka yang mengambil sila selibat. Dalam sila selibat, tidak semua perilaku seksual menyebabkan terjadinya pelanggaran. Hanya ada satu tindakan yang menyebabkan patahnya sila ini.



Teks buddhis memaparkan penjelasan yang sangat rinci. Bila belum bisa berhenti melakukan jalan karma hitam secara menyeluruh, maka Anda bisa menggunakan pemahaman yang telah dipelajari untuk memperkecil dampak dari tindakan buruk yang dilakukan. Demikianlah penjelasan ringkas untuk tiga jalan karma hitam fisik.

Berikutnya, untuk jalan karma hitam ucapan, ada empat, yaitu berbohong, ucapan memecah-belah, ucapan kasar dan ucapan tak berguna.

#### **Ad. 4. Berbohong**

Basis bagi tindakan berbohong ada delapan, yaitu sesuatu yang dilihat, didengar, dibedakan, dan dicerap, berikut empat kebalikannya [yang tidak dilihat, dan seterusnya]. Jadi, berbohong adalah ketika seseorang tidak melihat sesuatu tapi mengatakan melihat sesuatu. Atau, ia melihatnya tapi menyangkal bahwa ia telah melihatnya. Selain sesuatu yang dilihat atau didengar, juga mencakup sesuatu yang ditangkap oleh indra penciuman, indra perasa, dan indra sentuhan, serta indra batin atau pikiran. Segala sesuatu yang kita ketahui melalui pancaindra dan batin tapi kemudian menyangkalinya dan mengatakan sesuatu yang merupakan kebalikannya adalah termasuk dalam tindakan berbohong.

Jalan karma berbohong dimulai dengan identifikasi. Identifikasinya adalah sesuatu yang diketahui tapi kemudian diubah menjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan apa yang diketahui.



Misalnya, kita melihat sesuatu kemudian apa yang dilihat itu diubah menjadi sesuatu yang tidak dilihat atau berubah menjadi sesuatu yang berbeda dengan apa yang sebenarnya kita lihat. Klesha yang terlibat adalah salah satu dari ketiga racun mental. Motivasinya adalah niat untuk mengubah sesuatu yang sudah ditangkap melalui identifikasi. Tindakannya sendiri bisa melalui ucapan maupun non-ucapan. Bentuk-bentuk komunikasi tanpa ucapan mencakup gerak atau kode tangan, tindakan fisik, bahasa tubuh, dan lain sebagainya.

Tujuan tindakan berbohong bisa untuk diri sendiri maupun demi orang lain. Walaupun bertujuan demi orang lain, tindakan berbohong tetap saja merupakan tindakan karma hitam. Jalan karma hitam berbohong menjadi lengkap ketika orang lain memahami apa yang diucapkan. Jika Anda mengatakan sebuah ucapan bohong tapi tidak ada orang lain yang mendengar atau memahaminya, maka jalan karma hitamnya tidak lengkap dan apa yang dilakukan itu termasuk omong kosong atau ucapan tak berarti.

Tidak ada bedanya apakah Anda mengutarakan kebohongan itu sendiri atau meminta orang lain untuk berbohong, keduanya sama-sama termasuk jalan karma berbohong yang lengkap. Sekali lagi, ketika seseorang berbohong belum tentu jalan karma hitam berbohongnya lengkap. Jangan lupa bahwa jalan karma hitam lengkap kalau motivasinya adalah salah satu dari tiga racun mental. Jika tidak ada klesha yang terlibat, walaupun seseorang berbohong namun jalan karma hitamnya tidak lengkap.



## **Ad. 5. Ucapan Memecah-belah**

Sasaran ucapan memecah belah bisa siapa saja, baik yang akur maupun yang tidak akur. Identifikasi dan klesha-nya sama dengan berbohong. Motivasinya adalah niat untuk memisahkan dua orang yang tidak akur atau mencegah agar orang lain tidak selalu akur. Ucapan memecah belah terjadi walaupun ucapannya itu benar atau tidak, diutarakan dengan kasar maupun dengan sikap yang menyenangkan. Ucapan memecah belah terjadi tak peduli apakah itu ditujukan untuk kepentingan diri sendiri maupun kepentingan orang lain. Jalan karmanya lengkap ketika salah satu pihak dari dua pihak yang hendak dipisahkan memahami apa yang Anda katakan. Kalau tidak paham, maka tidak termasuk ucapan memecah belah, tapi termasuk ucapan tak bermakna/ omong kosong.

Sumber penjelasan bahwa orang lain harus memahami ucapan yang diutarakan agar menjadi jalan karma yang lengkap adalah Viniscaya-samgrahani karya Arya Asanga yang menyatakan:

“Penyelesaian jalan perbuatan ini adalah ketika mereka yang akan dipisahkan memahami ucapan memecah belah yang diutarakan.”

*(Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan, Jilid 1, Penerbit Kadam Choeling, Hal. 276)*

## **Ad. 6. Ucapan Kasar**

Dasar untuk ucapan kasar adalah makhluk hidup yang padanya Anda bisa menimbulkan sifat permusuhan. Identifikasi dan klesha yang terlibat sama dengan jalan karma hitam sebelumnya.



Motivasinya adalah niat atau keinginan berbicara dengan cara yang kasar.

Tindakannya sendiri adalah mengungkapkan sesuatu yang tidak menyenangkan, apakah itu benar atau salah, mengenai kekurangan atau cela pada silsilah keluarga, tubuh jasmani, sila, atau perilaku seseorang. Tindakannya lengkap apabila orang tersebut memahami apa yang diucapkan.

Tujuan utama kita mempelajari ini semua secara mendetil adalah menghindari terjadinya jalan karma hitam yang lengkap. Contohnya dalam kasus ini kita berusaha untuk menghindari jalan karma hitam tindakan ucapan kasar yang lengkap.

### **Ad. 7. Ucapan Tak Berguna**

Jalan karma hitam ucapan tak berguna juga mencakup basis, pemikiran di balik tindakan, tindakan itu sendiri, dan penyelesaian. Basis atau dasar ucapan tak berguna adalah ucapan mengenai sebuah topik yang tidak bermanfaat. Pemikiran di balik tindakan mencakup identifikasi, yang mana identifikasinya adalah kata-kata tak berguna yang hendak diutarakan. Agar jalan karma ucapan tak berguna menjadi lengkap, orang lain tidak perlu mendengarkan ucapan tak berguna tersebut. Jadi, orang lain tidak perlu sampai mendengarkan untuk menjadikan sebuah ucapan termasuk ucapan tak berguna.

Klesha yang terlibat di sini adalah salah satu dari ketiga racun mental. Motivasinya adalah niat untuk mengutarakan ucapan yang





tak berguna. Tindakannya adalah mengutarakan ucapan-ucapan tak berguna. Penyelesaian terjadi apabila ucapan tak berguna telah selesai dilontarkan.

Di dalam Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan ada tujuh dasar bagi ucapan tak berguna yang dipaparkan secara rinci. Anda semua bisa merujuk pada terjemahan Lamrim Chenmo terkait tujuh dasar ucapan tak berguna ini.

Dengan demikian, kita telah merampungkan penjelasan singkat untuk empat jalan karma hitam terkait ucapan. Sekarang, kita akan melihat penjelasan singkat terkait tiga jalan karma hitam mental.

### **Ad. 8. Keserakahan**

Dasar untuk keserakahan adalah kekayaan atau kepemilikan orang lain. Identifikasinya adalah melihat dasar keserakahan tersebut sebagaimana adanya, contohnya mengetahui sesuatu barang yang menjadi milik orang lain. Klesha yang terlibat adalah salah satu dari ketiga jenis racun mental.

Motivasinya adalah keinginan atau niat untuk menjadikan harta atau kepemilikan orang lain menjadi milik Anda. Tindakannya adalah berjuang untuk mewujudkan niat tersebut, dengan berpikir bagaimana cara mendapatkan barang atau kepemilikan yang diincar. Penyelesaiannya adalah pemikiran, “Semoga itu menjadi milikku,” atau “Seandainya itu menjadi milikku.” Tapi, pemikiran itu saja belum cukup untuk menjadikannya sebagai jalan karma keserakahan yang lengkap.



Niat untuk mendapatkan barang atau kepemilikan orang lain belum tentu merupakan jalan karma keserakahan yang lengkap. Contohnya bila kita pergi ke pusat perbelanjaan dan melihat banyak barang di sana, misalnya makanan, pakaian, coklat, dan lain-lain yang membangkitkan rasa ketertarikan. Apakah keinginan untuk mendapatkan benda-benda tersebut sudah merupakan jalan karma keserakahan yang lengkap? Jawabannya tidak.

Agar jalan karma keserakahan lengkap, ada lima syarat yang harus dipenuhi, yaitu:

1. memiliki batin yang sangat melekat terhadap harta benda kepunyaan sendiri;
2. memiliki batin yang melekat yang berkeinginan untuk mengumpulkan harta kekayaan;
3. memiliki batin yang mendambakan karena mengetahui atau merasakan hal-hal yang bagus terhadap milik orang lain—kekayaan mereka dan seterusnya;
4. memiliki batin yang cemburu, berpikir bahwa apa pun yang dimiliki orang lain juga seharusnya Anda miliki;
5. memiliki batin yang sepenuhnya ditaklukkan karena dilingkupi oleh keserakahan, oleh sikap tidak tahu malu dan sifat yang sepenuhnya lupa akan tekad untuk terbebaskan dari kesalahan-kesalahan akibat keserakahan.

Penjelasan untuk poin pertama, yaitu memiliki batin yang sangat melekat terhadap harta benda kepunyaan sendiri agar jalan karma lengkap bisa berarti bahwa walaupun misalnya seseorang memiliki banyak harta tapi kalau dia tidak melekat maka poin



pertama ini tidak terpenuhi. Apabila Anda memiliki harta atau barang kepemilikan, periksalah diri sendiri apakah Anda melekat terhadap harta tersebut. Jika tidak, tentu sangat baik sekali. Jika ada, Anda harus berupaya untuk mengatasi kesalahan ini karena konsekuensi dari kemelekatan ini bisa berakibat sangat serius karena bisa mengarah pada karma buruk lainnya, seperti keserakahan.

Kriteria kedua yaitu memiliki batin yang melekat yang berkeinginan untuk mengumpulkan harta kekayaan. Ini adalah kondisi batin yang senantiasa menginginkan lebih dan lebih. Kondisi batin seperti ini merupakan bentuk kemelekatan. Kriteria ketiga adalah kondisi batin yang mendambakan sesuatu, yang muncul ketika mengamati harta atau kepemilikan orang lain dan mendapatkan pengalaman bagaimana rasanya apabila memiliki barang tersebut.

Kriteria keempat adalah batin yang cemburu, yang berniat mengubah milik orang lain menjadi milik sendiri. Yang kelima adalah batin yang sepenuhnya dilingkupi oleh keserakahan dan tidak merasa malu sama sekali serta tidak mengetahui kerugian-kerugian akibat keserakahan serta tidak ada niat untuk menghindarinya. Je Rinpoche menyatakan dengan jelas, “Jika salah satu dari kelima batin tersebut tidak muncul, maka keserakahan yang sebenarnya tidak terjadi.”

Sehubungan dengan sifat suatu perbuatan yang mengandung keserakahan tapi bukan termasuk pelanggaran sepenuhnya, itu mencakup keserakahan ketika seseorang memunculkan keinginan-



keinginan berikut:

1. Pemikiran, “Oh, betapa enaknyanya kalau pemilik rumah ini menjadi pelayanku dan segala sesuatu bisa berjalan sesuai keinginanku”;
2. Juga sebuah pemikiran sehubungan dengan istri dan anak-anaknya, dan sebagainya, berikut harta bendanya seperti makanan dan seterusnya;
3. Pemikiran, “Oh, betapa enaknyanya kalau orang lain mengenali diriku sebagai seseorang yang memiliki kualitas-kualitas bajik seperti tidak memiliki nafsu keinginan, menarik diri, tabah, terpelajar, dan murah hati”;
4. Pemikiran, “Betapa enaknyanya kalau raja-raja dan para menteri dan keempat jenis pengikut Buddha menghormatiku dan jika aku bisa mendapatkan kebutuhan seperti makanan dan pakaian”;
5. Mengembangkan nafsu keinginan sambil berpikir, “Oh, semoga di waktu akan datang aku terlahir kembali sebagai dewa dan menikmati lima objek indrawi para dewa, dan semoga aku terlahir kembali dari dunia-dunia mereka yang ganas dan Wisnu, sebagai dewa di Surga Mengendalikan Perwujudan Makhluk Lain [surga tertinggi dari enam pembagian surga di kamaloka]”;
6. Mengembangkan keinginan memiliki harta benda milik orangtua, anak-anak, pelayan, dan sejenisnya, atau pun barang-barang milik rekan sesama praktisi spiritual.

Dari pemaparan di atas jelas terlihat bahwa apabila kita berkeinginan agar orang lain memiliki kesan yang baik tentang diri kita, maka kita harus hati-hati agar keinginan ini jangan sampai menjadi sebuah bentuk keserakahan. Kalau kita renungkan dengan



baik-baik, maka kita harus benar-benar berhati-hati dengan sikap dan perilaku kita karena segala sesuatu tergantung pada motivasi.

Jika kita berkeinginan agar orang lain memiliki kesan dan pandangan yang bagus tentang diri kita semata-mata supaya tidak mengganggu atau membuat orang lain terkejut, maka ini bukan motivasi yang memikirkan diri sendiri. Jika kita berkeinginan agar orang lain memiliki kesan dan pandangan yang bagus tentang diri kita semata-mata demi kepentingan kita sendiri, mungkin ini belum termasuk keserakahan tapi sudah sangat mendekati.

Salah satu aspek dari delapan angin duniawi adalah kemelekatan pada hal-hal yang terkait kehidupan saat ini saja. Jadi, terdorong oleh kemelekatan kita memunculkan pemikiran-pemikiran terkait segala hal dan barang-barang yang ada pada kehidupan saat ini. Jika sebaliknya, kita berpakaian bagus dengan tujuan tidak menyinggung perasaan orang lain, tidak membuat orang lain terkejut atau terperangah, maka tidak menjadi persoalan apabila kita memang berupaya tampil dengan pakaian yang baik. Tapi, kalau kita berpakaian bagus semata-mata karena ingin tampil menarik, menawan, tampan, cantik, maka kita sudah membangkitkan keserakahan dalam bentuk keinginan agar orang lain memiliki pandangan dan kesan yang bagus terhadap diri kita.

Dalam menjalani hidup ini, tentu saja akan sangat baik kalau kita menjalaninya dengan sebaik-baiknya. Tapi, yang dimaksud dengan menjalani hidup dengan baik termasuk juga mempersiapkan kehidupan yang akan datang. Hal ini benar adanya bila ditinjau dari



sudut pandang kehidupan duniawi biasa, pun benar adanya bila ditilik dari sudut pandang dharma.

Untuk menjalani hidup dengan baik, kita harus mengetahui apa yang keliru dan apa yang benar. Untuk itulah sangat penting untuk mempelajari topik yang kita jajaki pada hari ini. Kita akan istirahat sampai di sini. Pada sesi berikutnya kita akan lanjutkan dengan penjelasan niat jahat, pandangan salah, dan sub-topik lainnya. Kita juga akan meluangkan lebih banyak waktu untuk meditasi.



## ~\*~ SESI III ~\*~

( 15:30 - 18:00 WIB, 23 FEBRUARI 2013 )

**A**kan sangat baik kalau kita memulai sesi ini dengan merenungkan situasi kita saat ini. Saat ini kita memiliki kondisi yang luar biasa, terbebas dari halangan besar baik eksternal maupun internal. Kita terlepas dari rintangan-rintangan yang mungkin mengakibatkan kita tidak bisa berpikir dengan jernih. Sebaliknya, dalam situasi saat ini, kita memiliki semua kondisi-kondisi baik yang menguntungkan. Dikarenakan kita sudah memiliki semua kondisi yang baik dan menguntungkan, maka kita harus dengan serius memikirkan hidup kita, bukan hanya kehidupan saat ini, tapi mencakup seluruh kehidupan yang akan datang. Dengan kata lain, kita harus menerapkan metode-metode untuk meraih kebahagiaan yang memungkinkan kita untuk menikmati kebahagiaan stabil dari satu momen ke momen berikutnya.

Sebagaimana yang sudah saya jelaskan, kondisi baik dan menguntungkan yang dialami saat ini adalah hasil dari karma bajik yang dilakukan di waktu lampau. Kita semua telah menciptakan karma pelempar yang melemparkan kita pada kehidupan manusia pada saat ini. Selain karma pelempar, kita juga memiliki karma-karma pelengkap yang memastikan kondisi pada kehidupan manusia ini bersifat baik atau buruk.



Karma-karma pelengkap yang kita ciptakan bisa bermacam-macam. Walaupun kita sudah menciptakan karma pelempar yang baik, bukan berarti kita senantiasa menikmati hasil dari karma baik. Itu sebabnya dalam hidup kita senantiasa mengalami fase naik turun serta suka dan duka yang silih berganti.

Jadi, kembali lagi, kita semua sudah menciptakan karma pelempar yang memungkinkan kita terlahir di alam manusia. Kita juga sudah menciptakan begitu banyak karma-karma pelengkap yang bajik yang bisa dibuktikan dari kondisi-kondisi baik yang kita alami pada kehidupan saat ini. Tentu saja kita tidak senantiasa mengalami kondisi baik. Ada kalanya kita jatuh sakit, merasa tidak bahagia, muncul gangguan-gangguan pada pikiran dan hati, terjadinya peristiwa-peristiwa yang tidak dikehendaki, dan lain sebagainya, yang merupakan konsekuensi dari karma pelengkap yang tidak bajik.

Karma pelengkap yang negatif akan menghasilkan berbagai macam penderitaan. Kita akan bertemu dengan berbagai jenis permasalahan. Dalam menghadapi masalah, kita harus membangkitkan cara berpikir yang benar. Kita harus mengatasi dan mengurangi masalah-masalah tersebut. Bahkan, kita harus bisa mengubah masalah menjadi suatu kondisi yang bermanfaat bagi kita. Dengan kata lain, kita harus bisa memanfaatkan masalah sedemikian rupa sehingga menjadi sesuatu yang berguna bagi kita.

Semua itu bergantung pada kemampuan kita untuk merenung dengan baik. Kita harus bisa memikirkan permasalahan yang dihadapi





dalam perspektif dan sudut pandang yang tepat. Tergantung pada kemampuan kita untuk mengatasi sebuah permasalahan sehingga ia tidak terlalu berdampak buruk bagi hidup kita, atau bahkan permasalahan dapat diatasi hingga lenyap tak berbekas. Kita harus bisa melihat masalah bukan sebagai halangan atau rintangan, tapi justru sebagai peluang yang akan memberikan manfaat.

Dari itu, kita harus memikirkan kehidupan mendatang dan melakukan persiapan-persiapan. Mempersiapkan kehidupan mendatang adalah sesuatu yang bergantung pada cara pikir dan sikap kita. Persiapan kehidupan mendatang adalah sesuatu yang patut dilakukan, baik ditinjau dari sudut pandangan spiritual maupun duniawi. Segala sesuatu yang kita bayangkan bisa dicapai atau pun segala sesuatu yang kita alami di sepanjang perjalanan hidup sangat bergantung pada cara pikir dan cara pandang kita sendiri. Mungkin tidak sampai berpengaruh hingga 100%, tapi pengaruhnya bisa sampai 90%.

Bila kita memutuskan untuk melakukan sebuah aktivitas, tugas, pekerjaan, atau apa pun yang hendak kita lakukan, sebaiknya kita sudah mengambil waktu untuk memikirkan pekerjaan itu dengan masak-masak. Tentu saja kita tidak akan tahu hasil akhir dari segala sesuatu yang akan kita lakukan. Kalau beruntung, segala sesuatu bisa berjalan lancar. Kalau kurang beruntung, apa yang kita kerjakan tidak berjalan semulus yang dibayangkan.

Kalau kita sudah memikirkan masak-masak dan kemudian memutuskan untuk melakukannya, tapi dengan catatan kita



sudah mengambil waktu untuk memeriksa dan mengamati sebuah persoalan. Kita sudah bertanya-tanya ke sana ke mari. Kita sudah mengumpulkan informasi yang dibutuhkan yang mencakup semua aspek pada sebuah permasalahan. Kemudian kita betul-betul menganalisis bagian mana yang bisa berjalan dan berfungsi dengan baik dan bagian mana yang mungkin tidak akan berjalan dengan baik. Kalau dari hasil pengamatan dan analisis kita bisa sampai pada kesimpulan lebih banyak aspek-aspek yang bisa berjalan dengan baik dan kemudian mengambil keputusan untuk benar-benar menjalaninya, maka peluang untuk berhasil tentu lebih besar.

Penting sekali bagi kita untuk merenung dan merefleksikan dengan baik pada setiap tahapan kehidupan yang kita jalani. Berusahalah untuk mengidentifikasi segala sesuatu dengan sebanyak-banyaknya. Tentu saja ini bukan sesuatu yang mudah untuk dilakukan sendiri. Untuk merenung dan menganalisis dengan benar, kita bisa belajar dari orang lain yang sudah melewati proses ini. Mereka sudah melalui tahapan perenungan dan analisis dan mendapatkan hasil yang sangat baik, yaitu pencapaian dalam bentuk Kebuddhaan maupun sebagai Bodhisattva. Oleh karena itu, makhluk-makhluk agung ini bisa memberikan nasihat-nasihat yang sangat baik yang bisa kita gunakan. Nasihat-nasihat mereka mencakup apa yang mesti dilakukan dan apa yang seharusnya dihindari. Jika kita mengikuti nasihat-nasihat yang bisa diandalkan ini, maka besar kemungkinan kita akan berhasil meraih apa yang diinginkan, seperti yang telah berhasil dicapai oleh makhluk-makhluk agung tersebut.



Singkatnya, apa yang diajarkan oleh Buddha adalah apa yang seharusnya dilakukan dan apa yang semestinya dihindari dalam rangka menghindari penderitaan dan meraih kebahagiaan. Nasihat-nasihat Buddha yang diperuntukkan bagi makhluk-makhluk biasa seperti kita sudah tertuang dalam instruksi yang disebut Tahapan Jalan Menuju Pencerahan atau Lamrim. Terlepas dari apakah seseorang termasuk buddhis atau bukan, memiliki keyakinan pada ajaran Buddha atau tidak, siapa pun orangnya akan bisa memperoleh manfaat dari nasihat-nasihat Buddha yang sudah dipaparkan dalam instruksi ini.

Itulah sebabnya saya ada di sini untuk memberikan ajaran Lamrim ini dan Anda semua datang ke sini untuk mendengarkan ajaran. Pertama-tama, penting sekali untuk membangkitkan motivasi yang baik. Bagi yang buddhis, motivasi utamanya adalah mengingat kembali betapa luar biasa bentuk kehidupan yang sudah didapatkan dan Anda bertekad untuk menggunakan kesempatan ini dengan sebaik-baiknya.

Anda bertekad untuk memanfaatkan kemuliaan terlahir sebagai manusia bukan hanya demi diri sendiri, tapi demi semua makhluk yang pada dasarnya tidak mau menderita dan semata-mata ingin bahagia. Anda menyadari bahwa apabila Anda terus-menerus berada dalam kondisi saat ini yang terbatas, maka tidak banyak hal yang bisa Anda lakukan dan satu-satunya cara adalah menjadi seorang Buddha. Anda bertekad untuk meraih Kebuddhaan demi kebahagiaan semua makhluk. Untuk tujuan inilah, Anda sekarang berada di sini untuk mendengarkan, merenungkan, dan memeditasikan ajaran Buddha.



Bagi yang bukan buddhis atau yang tidak memiliki keyakinan tertentu apa pun, Anda tetap bisa membangkitkan motivasi dengan menyadari kondisi baik yang sudah Anda dapatkan dalam kehidupan ini. Dengan kondisi baik ini Anda bisa melakukan sesuatu untuk membantu orang lain, bukan hanya manusia atau binatang saja, tapi makhluk hidup apa pun selama ia memiliki batin. Jika Anda tetap bertahan dalam kondisi sekarang ini, maka dengan segala keterbatasan yang Anda alami, sulit untuk memberikan kontribusi besar kepada makhluk lain. Jadi, dengan memikirkan kepentingan sebanyak-banyaknya makhluk lain, Anda bertekad untuk mengembangkan batin dan kapasitas dengan sebesar-besarnya. Untuk tujuan itulah, Anda berada di sini untuk mendengarkan penjelasan yang akan diberikan.

Sebelum menguraikan penjelasan lebih jauh, jangan lupa bahwa Tahapan Jalan Menuju Pencerahan atau Lamrim terbagi menjadi 4 bab utama, yaitu:

1. Keagungan Sumber Ajaran, disajikan untuk menunjukkan sumber Dharma yang terpercaya
2. Keagungan Dharma, disajikan untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi
3. Metode mendengarkan dan mengajarkan Dharma yang memiliki dua atribut keagungan
4. Metode membimbing murid melalui instruksi yang sesungguhnya

Bab keempat terbagi menjadi dua poin:

1. Akar dari Sang Jalan — bagaimana berbakti kepada seorang guru spiritual



2. Bagaimana mempraktikkan tahap-tahap untuk melatih batin ketika kita telah berbakti kepada seorang guru spiritual

Poin kedua di atas lebih lanjut terbagi menjadi dua poin, di mana pada poin keduanya—metode-metode untuk mendapatkan nilai dari kelahiran sebagai manusia yang memiliki kebebasan dan keberuntungan — terbagi menjadi tiga:

1. Melatih batin pada Tahapan Jalan yang serupa dengan yang ditempuh oleh orang berkapasitas kecil
2. Melatih batin pada Tahapan Jalan yang serupa dengan yang dijalankan oleh orang-orang berkapasitas menengah
3. Melatih batin pada Tahapan Jalan orang-orang yang berkapasitas agung

Melatih batin pada Tahapan Jalan yang serupa dengan yang ditempuh oleh orang berkapasitas kecil terbagi menjadi dua poin:

1. Menimbulkan suatu sikap peduli terhadap kehidupan-kehidupan mendatang
2. Menjalankan metode-metode untuk mencapai kebahagiaan di kehidupan-kehidupan mendatang

Menjalankan metode-metode untuk mencapai kebahagiaan di kehidupan-kehidupan mendatang terbagi menjadi dua:

1. Berlindung (Trisarana): gerbang suci untuk memasuki ajaran
2. Akar dari semua kebahagiaan: membangkitkan keyakinan terhadap hukum karma dan akibatnya

Akar dari semua kebahagiaan: membangkitkan keyakinan terhadap hukum karma dan akibatnya, terbagi menjadi tiga:



1. Merenungkan karma dan akibatnya secara umum
2. Merenungkan suatu ajaran khusus tentang hukum karma dan akibatnya
3. Bagaimana cara melakukan tindakan-tindakan bajik dan menghindari yang tidak bajik

Poin pertama, merenungkan karma dan akibatnya secara umum, terbagi menjadi dua:

1. Metode sesungguhnya untuk merenungkan karma dan akibatnya secara umum
2. Merenungkan beberapa jenis karma dan akibatnya secara terpisah

Poin pertama, metode sesungguhnya untuk merenungkan karma dan akibatnya secara umum, terbagi menjadi empat seperti yang sudah dijelaskan pada sesi sebelumnya, yaitu:

1. Karma itu pasti
2. Karma berlipat ganda dengan cepat
3. Kita tidak akan menanggung akibat karma yang tidak kita lakukan
4. Karma yang telah kita perbuat tidak akan kehilangan kekuatannya untuk berbuah

Poin kedua, merenungkan beberapa jenis karma dan akibatnya secara terpisah, kita sudah melihat berbagai jenis jalan karma dengan merujuk pada Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan (Lamrim Chenmo). Kita harus bisa melihat betapa pentingnya topik “Karma dan Akibat-akibatnya” ini dalam kaitannya mencapai tujuan atau hasil yang diinginkan, apakah itu kemuliaan terlahir sebagai manusia yang bebas dan beruntung, kebahagiaan



yang pasti dalam bentuk pembebasan samsara, dan pencerahan lengkap sempurna.

Poin pertama dalam “merenungkan berbagai jenis karma dan akibatnya secara terpisah” menjelaskan tentang sepuluh jalan karma hitam, yaitu pada poin “penjelasan sesungguhnya tentang jalan karma hitam.” Secara keseluruhan, poin “merenungkan berbagai jenis karma dan akibatnya secara terpisah” bisa dibagi menjadi tiga poin:

1. Merenungkan jalan karma hitam
2. Merenungkan jalan karma putih
3. Penjelasan singkat tentang beberapa jenis perbuatan yang berkekuatan besar

Merenungkan jalan karma hitam terbagi menjadi tiga:

1. Penjelasan sesungguhnya tentang jalan karma hitam
2. Penjelasan tentang perbedaan tingkat beratnya
3. Akibat dari jalan karma hitam

Sepuluh jalan karma hitam terbagi menjadi tiga jalan karma fisik, empat jalan karma verbal, dan tiga jalan karma mental. Kemarin kita sudah membahas tiga jalan karma hitam fisik dan empat jalan karma hitam verbal. Untuk tiga jalan karma hitam mental, kita sudah membahas yang pertama, yaitu keserakahan. Sekarang, kita masuk pada penjelasan niat jahat.



## **Ad. 9. Niat Jahat**

Sama seperti sebelumnya, penjelasannya terbagi menjadi empat: 1) basis, 2) pemikiran di balik tindakan, 3) tindakan itu sendiri, dan 4) penyelesaian. Basis, pemikiran di balik tindakan, dan klesha untuk niat jahat sama dengan kasus ucapan kasar.

Basis atau dasarnya adalah sesuatu atau seseorang yang kita anggap tidak menarik dan tidak menyenangkan. Identifikasinya sama seperti sebelumnya, klesha yang terlibat juga sama seperti sebelumnya. Motivasinya adalah niat untuk melakukan hal-hal seperti menyerang orang lain. Kita tidak senang kepada orang tertentu dan berharap sesuatu yang buruk menimpa orang tersebut. Hal yang buruk itu bisa kita lakukan sendiri atau menyuruh orang lain melakukannya. Niat jahat contohnya mengharapkan orang lain meninggal atau kehilangan barang-barang miliknya.

Sebagai contoh, sekarang coba masing-masing dari kita memikirkan seseorang yang tidak kita sukai. Kemudian bangkitkan niat jahat agar sesuatu yang buruk menimpa orang tersebut. Kita berharap orang itu tertimpa musibah, jatuh sakit, mengalami masalah pada pekerjaannya, dan sebagainya. Salah satu dari niat tersebut merupakan contoh niat jahat. Contoh lainnya adalah ketika kita berharap orang lain tidak berhasil dalam mengerjakan sesuatu. Pikiran-pikiran buruk seperti ini bukanlah sesuatu yang jarang terjadi. Justru sebaliknya, niat jahat adalah sesuatu yang sangat gampang muncul dalam benak kita.





Itulah penjelasan motivasi untuk niat jahat. Untuk tindakannya sendiri, sebagaimana dijelaskan di dalam Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan, semata-mata dengan “membangkitkan pemikiran semacam itu.” Dalam kasus jalan karma mental, tidak semudah dan sejelas jalan karma fisik dan verbal. Untuk jalan karma fisik dan verbal, motivasinya dapat dibedakan dengan tindakan sesungguhnya. Sedangkan untuk jalan karma mental, baik motivasi, tindakannya sendiri, hingga penyelesaiannya, seluruhnya bersifat mental.

Jika kita berupaya membedakan antara motivasi dan tindakan sesungguhnya dalam kasus niat jahat, maka keduanya bisa dibedakan dari sudut intensitas atau kekuatannya. Contohnya, dalam tahap motivasi, kita mungkin berpikir, “Alangkah baiknya jika sesuatu yang buruk menimpa orang itu.” Selanjutnya, dalam tahap tindakan sesungguhnya, keinginan tersebut lebih kuat daripada pada saat tahap motivasi.

Penyelesaian niat jahat terletak pada keputusan yang dibuat di dalam batin. Berbeda dengan penyelesaian dalam tindakan fisik ketika seseorang benar-benar memukul atau menyerang orang lain. Di dalam kasus jalan karma hitam niat jahat, penyelesaian terjadi ketika muncul keputusan dan niat penuh agar sesuatu yang buruk menimpa orang lain.

Jadi, mari kita ulangi urutannya sekali lagi. Pertama-tama, terkait dengan seseorang yang tidak kita sukai, kita membangkitkan niat untuk menyakiti, menyerang, atau memukul orang tersebut.



Niat ini muncul pada tahap awal yang disebut motivasi. Kemudian, kita terus-menerus memikirkan niat tersebut sehingga motivasi menjadi semakin kuat. Artinya, niatnya telah tumbuh sedemikian rupa menjadi niat untuk benar-benar menyakiti. Pada saat ini, niat untuk benar-benar menyakiti sudah merupakan tindakan yang sesungguhnya. Ketika ada keputusan bulat untuk membangkitkan niat untuk menyakiti, pada saat itulah jalan karmanya telah lengkap.

Kalau tidak diperiksa secara teliti, ketiga tahapan ini seolah-olah merupakan satu rangkaian pemikiran yang sama. Susah untuk mengetahui bahwa ternyata ada tiga tahapan berbeda yang terkandung di dalamnya. Lebih lanjut, ada lima kriteria yang menentukan apakah jalan karmanya lengkap atau tidak. Jika salah satu dari kriteria ini tidak ada, maka jalan karmanya tidak lengkap.

Kelimaanya adalah:

*1. Sebuah sikap bermusuhan yang didorong oleh pencerapan yang memandang karakteristik dari sebab-sebab membahayakan dan fenomena yang berkaitan dengannya, memiliki eksistensi yang sejati;*

Sikap ini adalah pemikiran yang jelas bahwa “Inilah orang atau hal yang menyakiti diriku,” ibarat sebuah identifikasi yang jelas dan tepat terhadap sesuatu yang dianggap sebagai penyebab bahaya. Itu merujuk pada siapa atau apa yang dianggap sebagai sesuatu yang menyakiti diri kita. Jadi, coba pikirkan dengan baik-baik. Seandainya Anda bisa merelakan pemikiran ini dan tidak memusatkan perhatian pada apa atau siapa yang Anda anggap sebagai seseorang/ sesuatu yang menyakiti Anda, maka Anda



tidak akan merasakan bahwa Anda tidak sanggup atau tidak bisa menerima bahaya yang ditimbulkan. Agar jalan karma niat jahat menjadi lengkap, batin harus secara jelas mengidentifikasi bahwa, “Inilah yang menyakiti diriku.”

*2. Sebuah sikap tidak sabar karena tidak sabar menghadapi mereka yang menyakiti Anda;*

Jadi, kembali lagi, jelas sekali dinyatakan pada poin kedua ini, yaitu sebuah sikap tak sabar. Seandainya seseorang bisa bersabar, maka kesabarannya itu tidak akan mengarah pada sikap bermusuhan hingga menimbulkan niat jahat untuk menyakiti seseorang yang dianggap menjadi penyebab bahaya. Jadi, kurangnya kesabaran merupakan penyebab utama bagi munculnya niat jahat.

*3. Sebuah sikap jengkel yang muncul karena perhatian yang tidak benar dan berulang-ulang disertai ingatan akan sebab-sebab kemarahan;*

Sikap ini muncul karena berulang kali mengamati dan memunculkan pemikiran tentang penyebab bahaya atau apa yang dianggap menyakiti atau menimbulkan kemarahan di dalam batin. “Perhatian yang tidak benar” dan “ingatan akan sebab-sebab kemarahan” merupakan sumber penyebab munculnya kemarahan di dalam batin.

*4. Sebuah sikap penuh kecemburuan yang berpikir, “Alangkah bagusnya kalau musuhku dipukul atau dibunuh”;*



*5. Sebuah sikap yang didominasi rasa tanpa malu mengenai niat jahat dan lupa akan tekad untuk terbebaskan dari kesalahan-kesalahan akibat niat jahat.*

Sikap ini muncul ketika seseorang betul-betul dipengaruhi oleh niat jahat sehingga ia mengabaikan kerugian atau efek negatif dari niat jahat itu sendiri.

Perhatikanlah berbagai kriteria di atas dan renungkanlah masing-masing kriteria tersebut baik-baik. Di satu sisi, niat jahat adalah bentuk pemikiran yang gampang sekali muncul, tapi di sisi lain jalan karmanya tidak lengkap kalau tidak memenuhi seluruh lima kriteria tersebut. Bisa saja kita memiliki perasaan buruk pada seseorang, tapi belum tentu perasaan buruk itu memenuhi seluruh lima kriteria sebuah niat jahat.

Bisa saja seseorang memiliki niat buruk, tapi dia belum sepenuhnya kehilangan kesabaran. Bisa pula niat jahat muncul tanpa perhatian yang keliru atau pun ingatan akan sebab-sebab kemarahan. Secara umum, orang-orang yang memiliki niat buruk tidak sampai benar-benar membunuh atau memukuli seseorang. Dalam kondisi normal biasanya tidak sampai sejauh itu.

Niat jahat bisa muncul dalam berbagai tingkatan dan intensitas. Biasanya niat jahat tidak sampai memenuhi kelima kriteria tersebut secara keseluruhan. Contohnya, sebuah niat buruk biasa, seperti menginginkan sesuatu yang buruk menimpa seseorang. Niat jahat yang biasa muncul ketika kita menyadari bahaya atau ancaman yang diakibatkan orang tersebut kepada kita dan kita semata-mata



menginginkan sesuatu yang buruk menimpanya. Jadi, ini termasuk niat jahat biasa, yang berbeda dengan niat jahat yang memenuhi lima kriteria lengkap.

### **Ad. 10. Pandangan salah**

Basis atau dasarnya adalah segala sesuatu yang eksis. Dalam konteks sepuluh jalan karma hitam, pandangan salah merujuk hanya kepada pengingkaran sesuatu yang memang eksis. Jadi, tidak termasuk pengingkaran terhadap sesuatu yang tidak eksis. Pandangan salah di sini merujuk pada pengingkaran sesuatu yang memang eksis dan menganggapnya tidak eksis.

Dari ketiga aspek pemikiran di balik sebuah tindakan, identifikasinya merujuk pada objek yang diingkari. Klesha-nya adalah salah satu dari ketiga racun mental. Motivasinya adalah niat untuk mengingkari eksistensi sesuatu yang memang eksis. Tindakannya sendiri adalah memegang pandangan yang keliru. Sama seperti penjelasan sebelumnya, tindakannya mengandung intensitas lebih kuat daripada motivasi awal sebuah pandangan keliru.

Ada banyak kemungkinan pengingkaran terhadap sesuatu yang memang eksis, tapi ada empat kriteria utama, yaitu:

1. Salah mengingkari sebab-sebab
2. Salah mengingkari akibat-akibat
3. Salah mengingkari aktivitas-aktivitas
4. Salah mengingkari entitas-entitas yang eksis



Pengingkaran terhadap sebab berarti mengingkari adanya sesuatu yang benar dan salah, atau berpendapat bahwa tidak ada yang namanya perilaku baik dan perilaku buruk. Juga berarti pengingkaran terhadap sebab dan akibat.

Mengingkari akibat berarti mengingkari hasil dari perilaku baik atau buruk, yang juga berarti mengingkari sebab dan akibat.

Pengingkaran yang salah terhadap aktivitas-aktivitas terbagi tiga:

1. Pengingkaran yang salah terhadap aktivitas-aktivitas menanam dan merawat benih-benih adalah menganggap tidak ada ayah dan ibu.
2. Pengingkaran yang salah terhadap aktivitas-aktivitas pergi dan datang adalah menganggap tidak ada kehidupan lampau dan yang akan datang.
3. Pengingkaran yang salah terhadap aktivitas-aktivitas kelahiran adalah menganggap makhluk hidup tidak bisa memiliki kelahiran yang spontan.

Pengingkaran terhadap eksistensi kelahiran yang spontan berarti mengingkari eksistensi Alam Bardo (berakhirnya sebuah kehidupan dan dimulainya kehidupan berikutnya).

Tindakan pandangan salah yang keempat, yakni pengingkaran yang salah terhadap entitas-entitas yang eksis, adalah menganggap Arahat dan sejenisnya tidaklah eksis.

Penyelesaiannya adalah kepastian bahwa Anda telah mengingkari sesuatu. Pelanggaran pandangan salah sepenuhnya terjadi ketika berkaitan dengan kelima sikap berikut:



1. Sikap bingung karena tidak mengetahui objek-objek pengetahuan secara tepat;
2. Sikap keras karena bergembira dalam ketidakbajikan;
3. Sikap yang terus-menerus terjadi secara salah karena merenungkan ajaran-ajaran yang tidak benar;
4. Sikap tercela karena pengingkaran yang salah yang menganggap hal-hal seperti pemberian, persembahan-persembahan spiritual, persembahan-persembahan yang dibakar, dan perbuatan yang benar sebagai hal-hal yang tidak eksis;
5. Sikap yang didominasi karena pandangan-pandangan salah ini, oleh ketiadaan rasa malu dan melupakan tekad untuk terbebas dari kesalahan-kesalahan akibat pandangan salah.

Sikap ketiga contohnya ada orang yang percaya bahwa ketika ia membunuh seseorang yang memiliki kebajikan yang besar maka ia akan mendapatkan kebajikan korban yang dibunuhnya tersebut atau mendapatkan kekuatan dari binatang kuat yang dibunuhnya. Inilah contoh memiliki pandangan keliru.

Sikap keempat merupakan pengingkaran yang menimbulkan pandangan salah yang sanga keliru, yaitu tidak mengakui tindakan berdana, melakukan persembahan, dan tindakan-tindakan bajik serta mengingkari adanya akibat-akibat positif dari tindakan-tindakan tersebut. ini merupakan kekeliruan yang berdampak luas karena mencakup pengingkaran terhadap perbuatan-perbuatan bajik lainnya. Contohnya, seseorang yang mengatakan bahwa tidak ada gunanya menolong makhluk hidup yang hendak dibantai.



Kalau kita lihat kelima kriteria yang harus dipenuhi agar jalan karma pandangan salah menjadi lengkap, sebenarnya tidak begitu mudah untuk memenuhi keseluruhan kriterianya. Masing-masing lima kriteria untuk tiga jalan karma mental bersumber dari penjelasan Arya Asanga dalam karya Beliau yang berjudul *Viniscaya-samgrahani* (Judul lain: *Yoga-carya-bhumi-nirnaya-samgraha*, I: *Compendium of Determination*).

Je Rinpoche lanjut menjelaskan bahwa masih banyak jenis-jenis pandangan salah lainnya, tapi hanya poin-poin ini saja yang disebut “pandangan salah”, karena ini semua merupakan pandangan salah terbesar dalam hal melalui pandangan salah inilah Anda menghancurkan semua akar-akar kebajikan sehingga memiliki konsekuensi yang paling berat. Jadi, pandangan salah pada sepuluh jalan karma hitam ini hanya mencakup pengingkaran terhadap hal-hal yang memang eksis. Pengingkaran lainnya tidak termasuk walaupun tentu saja ada banyak sekali bentuk-bentuk pandangan salah lainnya.

Kesalahan dalam bentuk pengingkaran terhadap entitas mencakup pengingkaran kemungkinan membuang klesha dan menjadi Arahat. Ini adalah salah bentuk pengingkaran utama, yaitu mengingkari adanya kemungkinan untuk menjadi seorang Arahat.

*[istirahat sejenak]*

Penjelasan berikutnya di dalam teks *Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan* adalah sangat penting. Salah satu dari





ketiga racun mental bisa terlibat di dalam jalan karma hitam, tapi tidak semuanya berperan dalam hal penyelesaian. Bisa jadi sebuah klesha terlibat dalam pemikiran sebuah tindakan berbeda dengan klesha pada penyelesaiannya, tapi bisa pula sama. Yaitu, kita bisa membedakan antara klesha yang mendorong terjadinya sebuah tindakan dan klesha yang terlibat pada saat penyelesaian.

Sehubungan dengan pembunuhan, ucapan kasar, dan niat jahat, Anda bisa melakukannya dengan didorong oleh salah satu dari ketiga racun mental, tapi penyelesaiannya haruslah berupa klesha sikap bermusuhan atau kemarahan. Ini cukup mudah dipahami. Ketiga jenis perbuatan tersebut adalah tindakan yang kasar atau keras, sehingga membutuhkan sikap bermusuhan atau kemarahan agar tindakannya mencapai penyelesaian.

Terkait pencurian, perilaku seksual tidak benar, dan keserakahan, ketiganya bisa dipicu oleh salah satu dari ketiga racun mental, namun penyelesaiannya hanya terjadi kalau adanya kemelekatan. Sedangkan untuk berbohong, ucapan memecah belah, dan ucapan tak berguna, Anda bisa melakukan maupun merampungkannya dengan salah satu dari ketiga racun mental. Pandangan salah juga bisa dilakukan dengan dorongan salah satu dari ketiga racun mental, tapi penyelesaiannya hanya bisa dengan klesha ketidaktahuan.

Dengan demikian, kita bisa menganalisis kesepuluh jalan karma untuk membedakan antara karma dan jalan karma. Suatu tindakan dimulai dari niat dan niat adalah karma, tapi niat tidak



sama dengan jalan karma. Ketujuh ketidakbajikan yang mencakup fisik dan verbal merupakan karma dan jalan karma, sedangkan tiga ketidakbajikan mental adalah jalan karma, bukan karma.

Mari kita bahas sedikit apa itu karma dan jalan karma. Secara umum karma terbagi menjadi dua, yaitu karma mental dan non mental (faktor komposisional tak berasosiasi). Penjelasan di dalam teks Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan sampai bagian pandangan mendalam mengikuti aliran filosofis Cittamatin dan Madhyamika. Yaitu, karma bersifat mental, tanpa bentuk, mengikuti pembagian fenomenal mental dan fenomena komposisional tak berasosiasi.

Pernyataan bahwa karma bukan jalan karma harus dicermati lebih lanjut. Di dalam teks Risalah Agung Tahapan Jalan Menuju Pencerahan, pandangan yang dianut pada penjelasan pandangan mendalam adalah Prasangika. Seluruh penjelasan sebelum pandangan mendalam mengikuti pandangan umum, yaitu Cittamatin dan Madhyamika. Jadi, karma bisa merupakan fenomena mental yang merujuk pada niat, atau karma berupa faktor komposisional tak berasosiasi yang merujuk pada jejak karma.

Sampai di sini, saya ingin mengajukan satu pertanyaan, yaitu apa perbedaan antara karma dengan jejak karma. Saya dan penerjemah bisa beristirahat sejenak sementara Anda sekalian bisa berpikir.

~ bersambung ~



## MENGHORMATI BUKU DHARMA

Buddha Dharma adalah sumber sejati bagi kebahagiaan semua makhluk. Ia menunjukkan cara mempraktekkan dan memadukan ajaran ke dalam hidup Anda, sehingga Anda menemukan kebahagiaan yang diidamkan. Karena itu, benda apa pun yang berisi ajaran Dharma, nama guru Anda, atau wujud-wujud suci, jauh lebih berharga daripada benda materi apa pun dan harus diperlakukan dengan hormat. Agar terhindar dari karma tidak bertemu dengan Dharma di kehidupan yang akan datang, jangan letakkan buku Dharma (atau benda suci lainnya) di atas lantai atau ditimpa benda lain, melangkahi atau duduk di atasnya, atau menggunakannya untuk tujuan duniawi seperti mengganjal meja yang goyah. Mereka seharusnya disimpan di tempat yang bersih, tinggi, dan terhindar dari tulisan-tulisan duniawi. Bungkuslah dengan kain ketika sedang dibawa keluar. Demikianlah sedikit saran bagaimana memperlakukan buku Dharma.

Jika Anda terpaksa membersihkan materi-materi Dharma, mereka tidak seharusnya dibuang begitu saja ke tong sampah, namun dibakar dengan perlakuan khusus. Singkatnya, jangan membakar materi-materi tersebut bersamaan dengan sampah-sampah lain, namun terpisah sendiri. Ketika terbakar, lafalkanlah mantra OM AH HUM. Ketika asapnya membubung naik, bayangkan ia memenuhi seluruh angkasa, membawa intisari Dharma kepada seluruh makhluk di dalam enam alam samsara, memurnikan batin mereka, mengurangi penderitaannya, dan membawa seluruh kebahagiaan bagi mereka hingga pencerahan. Sebagian orang mungkin merasa praktek ini tidak lazim, namun tata cara ini dijelaskan menurut tradisi buddhis. Terima kasih.



## DEDIKASI

Semoga kebajikan yang dihimpun dengan mempersiapkan, membaca, merenungkan dan membagikan buku ini tersebar kepada kebahagiaan semua makhluk. Semoga semua Guru Dharma berumur panjang dan sehat selalu. Semoga Dharma menyebar ke seluruh cakupan angkasa yang tak terbatas, dan semoga seluruh makhluk hidup segera mencapai Kebuddhaan.

Di alam, negara, wilayah atau tempat mana pun beradanya buku ini, semoga tiada peperangan, kekeringan, kelaparan, penyakit, luka cedera, ketidakharmonisan atau ketidakbahagiaan. Semoga hanya terdapat kemakmuran besar. Semoga segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diperoleh dengan mudah dan semoga semuanya dibimbing hanya oleh guru Dharma yang terampil, menikmati kebahagiaan dalam Dharma, memiliki cinta kasih dan welas asih terhadap semua makhluk hidup dan hanya memberi manfaat, tidak pernah menyakiti satu dengan lainnya.

## SEPULUH JUTA PELITA SATU HARAPAN

Masih dalam suasana bulan suci Waisak 2557/2013, keluarga besar Kadam Choeling Indonesia mengajak segenap keluarga besar bangsa Indonesia untuk mengumpulkan kebajikan kolektif demi masa depan yang lebih baik. Sebuah cara sederhana yang bisa dilakukan oleh semua orang — tanpa membeda-bedakan latar belakang — adalah dengan melakukan persembahan pelita. Sebuah pelita melambangkan sifat terang dan bercahaya. Sama halnya sebuah pelita bisa menghidupkan jutaan pelita lainnya, maka satu hati yang bercahaya juga bisa menerangi jutaan hati lainnya. Bersama-sama kita menerangi harapan untuk Indonesia yang lebih baik.

Tahun baru Imlek 2013 di bulan Februari merupakan dentingan awal penyalaan sepuluh juta pelita yang telah dilaksanakan di Bandung dan Malang. Penyalaan akan dilakukan secara tak terputus hingga mencapai sepuluh juta pelita. Dengan pelita ini, kita berharap semoga sepanjang tahun jalan hidup kita selalu diterangi pelita kebajikan. Semoga senantiasa hidup sukses, sehat, tanpa halangan, selalu memperoleh pertolongan dan dilindungi oleh Buddha. Kita berusaha mengumpulkan pelita sebanyak mungkin sehingga kebajikan yang terkumpul menjadi besar dan sangat kuat. Agar kita dapat hidup aman sentosa sejahtera di tanah air yg kita cinta ini.

Program ini ditujukan untuk kita semua — Indonesia lebih baik, sehingga kita semua dapat mengajak keluarga besar, sanak saudara, kerabat serta teman untuk berpartisipasi dalam program ini guna mengumpulkan energi positif bersama. Setiap pelita hanya dihargai Rp 2.500,- Dana dapat disalurkan melalui:



## **Rekening BCA 517 0882 999**

### **a.n. YAYASAN WILWATIKA SRIPHALA NUSANTARA**

NB: Tambahkan angka “9” pada jumlah transfer Anda. Misalnya berdana 100.000, maka mentransfer sejumlah “100.009”. Kemudian lakukan SMS konfirmasi ke nomor 089648636979 dengan mencantumkan identitas dan nama dedikasi anda.



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia  
Buku ini tidak untuk diperjual-belian